

# もくじ

まえがき

2

## 第一章 社会人編

（メインストーリー）

失敗は許されないという重圧	12
押し寄せる壁、緊迫感	16
諦める力、目的と手段は違う	22
人は体験からしか学ばない	28
挫折という、無言の授業	34
仕事をやらされることの恐怖	38

## 第二章

### 水泳編

うまくいかない法則、矢印の向き	43
環境を変えても、変わらなかつたもの	46
自分を直視する	49
教えることは自分も周りも幸せにする	52
もう過去は振り返らない	58
恐怖と戦う日々、水は大嫌いだつた	60
なぜ、わかっているのにできないのか	63
行動するかしないかは、どうやって決まるのか	65
ライバルは持ち上げるのが一流	69

## 第三章 幼少時代編

Jリーガーよりもロゴが好き？	74
こだわりの本質、オドロキ	75
カッコ悪いことは嫌い！	76
幼少期の自分が本質を語る	77

## 第四章 あがり症編

苦手と言葉の力	80
アガらない人はマインドがぶっ飛んでいた	83
変わろうと、決意する	85

# 第五章 未来編

---

受信者側から発信者側へ	100
自分を知り尽くした方法	104
人としての目標	108

あとがき  
参考文献

110 112