






目次

はじめに 2

第1章 暗闇 9

	ポンコツ人生の始まり	10
	10年間のいじめ	15
	役に立たないと否定され続けて	21
	師匠との出逢い	26
	社会不適合者	31

第2章 転機

35



突然の起業通告



36



世間知らずの35歳



41



当事者意識



46



戦友との出逢い



52



ポンコツ専業主婦、起業する



61

第3章 挑戦

67



忘れられない出来事



68



行動と失敗



74



変化と成長



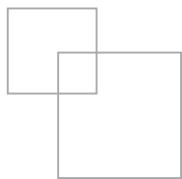
80



無駄と言われても



85





スランプ

91

第4章 さやたんメソッド

97



自分と向き合う

98



ひるまない意志

104



頼れる存在との出逢い

110



そのままの「私」

117



Twitterとの出逢い

123



自転車の補助輪として



130



自立と人生



135



自身と自信



140



恩返し



145



みんなでHappyに！



150

おわりに

155

