

はじめに……………

2

## 感情と現実世界のお話

目覚めると 朝でも心 まるで夜……………

12

さーちゃん広辞苑……………

16

涙で川ができるときに読むページ……………

23

30代・40代はとっても大事な分岐点……………

30

やる気スイッチはどこですか?……………

37

## シテイガールとシテイボーイの恋愛観

私はチャラくない!……………

46

彼は遭難したのでしょうか?……………

51

愛されたほうが幸せ?……………

58

テレパシーというよりもはやWiFi.....

私を幸せにするのは誰？.....

65

71

## 外見と内面はバランスが超大事

令和版 美人五大要素.....

80

服はご自分のプレゼンテーション.....

87

光と影を受け取る覚悟.....

94

頷きでつながるご縁.....

100

誰のルールで生きているかな？.....

105

## 現実と新世界の狭間に生きるシテイズへ

目覚めよ シテイガール.....

112

センスよりもっと大切なこと.....

119

運命が味方をしてくれる人生の仕組み	125
シンク口と いい女の器の法則	131
かわいそうな人はいない	136
<b>自分の気持ちと結婚する方法</b>	
私たちのカレンダーはあと何冊？	144
叶わなかったらどうしよう？	150
好きなストーリーが教えてくれること	156
誰かの評価は誰かのもの	161
私の気持ちは私にしかわからない	167
おわりに	173
Pictures summary	179