

CONTENTS

はじめに	2
「自己紹介」	9
「本当の自分・偽りの自分」	11
「エピソード1・パンツ見せて」	16
「なんのためにという目的未来思考型へ」	17
「エピソード2・体罰・いじめ」	32
「友達・コミュニケーション」	33
「エピソード3・小中学校いじめあるある」	45
「SMAPから卒業」	47
「エピソード4・じょんじょ先生とモップ」	62
「出力・入力」	65

「エピソード5・精神科入退院エピソード（上）」	76
「Hanaの人生のミスポイント」	78
「エピソード6・精神科入退院エピソード（下）」	81
「くまさん&Hana」	84
1. 「出会いから同居するまで」	84
「エピソード7・くまさんの一人暮らしの部屋」	95
2. 「二人で励んだダイエット・鬼嫁の始まり」	97
「エピソード8・くまさん自業自得発言」	103
3. 「くまさんとの関係性の現状から抜け出す方法・鬼嫁から優しい嫁に変身」	105
「エピソード9・くまさんという名前の由来」	111
「死にたかった・つらかった本当の正体」	113
「孤独・寂しいを感じる」	117
「毒親について」（自分原因・他者原因）	120
「繊細さんHSD (Highly Sensitive Person)」	133

「自分らしく、幸せに生き抜いていくためにできること」..... 140

「Hanaの活動経歴」..... 144

掲載写真について..... 147

おわりに..... 148