

目次

第1章

はじめに 2

50歳 人生の既定路線を変えてみた

会社員と自営業 自分に合うのはどっち？

思い立ったが吉日

覚悟は急に固まらない、働き方を変えるなら準備が必要

知識・経験・勘所…年齢を重ねるごとに増える財産

不安はつきもの 上手に付き合うコツを見つける

最後は自分を信じる これに尽きる

12 17 21 26 30 35

第2章

振り返れば 世間知らずの中年期

さようなら「いい子ちゃん気質」

42

ある日思い知る 自分は「井の中の蛙」

47

「井の中の蛙」 思いきって大海へ飛び出す

52

どうやって埋められるか 「理想」と「現実」の溝

56

意外と簡単 自分らしく生きるコツ

60

第3章

迷える中年どこへゆく 右往左往の会社員生活

途方に暮れる30代中盤 キャリア転換で一から出直し

66

同僚・友人の善意に救われる日々 恩義は一生忘れない

71

ある日突然、同僚が外国人に 恐怖の英語漬け生活

75

介護と仕事の両立 追い詰められる毎日と感謝の日々

79

第4章

たまには過去を振り返り、成長した自分を自画自賛

84

いざさらば サラリーマン人生

職種転換に挑戦 広がる視野と新たな出会い

90

ついに退職へ 組織に属さない生活の始まり

95

ワクワクが止まらない 初めての海外暮らし

100

甘かった 海外暮らしは思うようにはならず

109

第5章

自分らしく生きるために

得意×経験×やりたいこと 自分らしさを生かす

116

日本酒×酒の肴 私が情報発信する理由

120

唼酒師×料理教室×グローバル 期待する相乗効果

自分らしさを生かすには努力と熱意が必要

夢は広がる どこまでも

おわりに
138