

CONTENTS

はじめに.....

2

第1章 自由無限大期

誕生～幼少期.....

12

小学校低学年～中学年.....

19

第2章 人生暗黒前期（小学校高学年～中学生）

小学校高学年.....

28

中学生.....

37

第3章 人生暗黒緩和期（高校生↷大学生）

高校生

大学生

48

56

第4章 人生暗黒後期（再来）↷絶望期（専攻科↷看護師時代）

専攻科

看護師時代（前編）

看護師時代（後編）

70

82

95

第5章 絶望期脱出↷自由無限大期再来（退職↷現在）

退職

現在

112

120

第6章 ありのままの自分との向き合い方

他人の期待より、自分の価値観を大事にする

自己肯定感の大切さと高めるステップ

なかなか勇気ある一歩を踏み出せないあなたへ

おわりに