

目次

はじめに 2

第一章 私の原型ができあがるまで

再婚夫婦のあいだに生まれた私	10
母の生い立ちとメンタリテイ	14
義兄妹への頑ななまでの遠慮魂	20
優等生は母の手となり足となる	24
私は母から愛されているの？	29

第二章 夢の結婚、悪夢の離婚

一度目の夫 出逢いと結婚

34

悲劇と再生

39

二度目の夫 結婚

45

離婚 絶望の沼

49

苦しみの中に漂う毎日

55

第三章 過去の私へタイムトラベル

私は過去の思い込みから創られている

62

親子逆転しつかり娘ができあがる

66

ダメメンズを絶対に逃さなかった理由

70

夫への気持ちは、両親への気持ちとおなじ

76

これまでの価値観が変わるとき

81

第四章 仲直りの儀式

母と初めての心の対話

目のまえにいない過去の夫たちへ

大切にされていたし愛されていた

大切な人は私の名脇役

過去の私にサヨウナラ

86 90 94 98 102

第五章 私を取り戻す旅へ

やりたいことが分からない症候群

からまった感情の整理をする

私の居場所を探す

わたしはずっと拗ねていた

新しい私を創るために

108 112 117 122 129



終わりに
参考文献

138 134

