

まえがき……………5

第一章

カウントダウンのはじまり

- 250冊も本を読んだのに抗がん剤で人間離れた話……………14
- 1万通りの人生を見て歩みたい道を選ぶ話……………20
- 世の中の偏見と闘う話……………25
- そして病気になる話……………32

第二章

うまく生きるコツ／闘病生活①

- 3つの原因と病気との向き合い方の話……………40
- たばこよりも孤独が一番危ない話……………46
- お世話してもらっているのに偉そうな立場で家族の役割を考える話……………52
- 生きることは苦しい話……………59

第三章

不安と闘うコツ／闘病生活②

「達成」と「成功」をちよつとずつもらう話……………

弱いからこそSNSでさらけ出す話……………

つらいのが忙しすぎて不安なんかない話……………

自分のアホさがわかった話……………

66

71

81

87

第四章

心も身体も凶太くなる脳習慣

詐欺と言われる仕事の話……………

良くなる人とならない人の話……………

健康に投資するか投機するか消費してしまうかの話……………

朝、気分が良いだけですべてが変わる話……………

96

102

107

113

第五章

実践！ 1日1パーセントの努力

食事編

睡眠編

運動編

1パーセントの努力

あとながき

149

142 136 129 123