

目次

まえがき 楽しむ未来へココロを決める♡ 2

第1章 自己紹介

初めまして	12
生い立ち〜アラサーまでの人生歴	15
自己探求マニア	21
今でこそ言える話	23
いざ梓の外へ	25

第2章 見たくない本音

言いわけと諦めと

知ってしまった自由

どうせわかってもらえない

死と隣り合わせ

怒りの正体

30

35

40

45

50

第3章 価値観の入れ替え

すべてを疑え

愛してはいるけれど

予想外の病み期

やりたくないことを知る

56

61

66

71

決意と覚悟

76

第4章

わたしを知る

わたし、人生1年生

82

わたしファースト

87

わたしが納得したい

92

判断基準はわたし

97

人生はすべてわたしのもの

102

第5章 大逆転のレシビ

今世を諦めない

楽しいと思う方へ

立ち止まっても迷っても

次のステージへ

幸せになることは決定事項

127 122 117 112 108

あとがき 感謝

132