

CONTENTS

まえがき 2

第1章 黒あるいはネイビーブルー

心の水	12
ボーダーライン	19
誰からも好かれる人	24
私が薬をやめた理由	29
ままならないもの	34

第2章 白になる

私は、ここにいる

承認欲求を捨てる

逃げ道を捨てる

ポジティブシンキングを捨てる

新しい色

40

44

51

55

59

第3章 ミルク色の朝

いい人になる

とりあえず笑い事にする

ウォーキングのすすめ

開運行動のすすめ

64

68

74

80

第4章 愛の色

「ありがとう」を口ぐせに

85

「あなた色」というワガママ

90

色相環

95

好きなものは好き

100

嫉妬が教えてくれるもの

104

忘れたいけど忘れられない

109

第5章 私の色で生きていく

「うつ病は治るのか」問題

隣の芝生も青くない

私の物差し

ピンクの髪

無色透明な心

135 128 123 119 114

あとがき

139