

目次

はじめに 2

Chapter 1

働くことに不器用すぎた人生

11

人生初の挫折。就職活動

13

腰掛け社会人デビュー

16

夢を追いかけた転職活動

18

「夢は叶わない」という現実

21

専業主婦という肩書きへの逃避

24

もう夢は見えない転職活動

27

Chapter 2

大切なことを教えてくれたのは、仕事だった

31

三度目の就職、そして結婚

32

アラサーOLを襲った将来への不安

34

私の人生を変えた言葉

38

副業への挑戦でわかった、私の本当の望み

43

Chapter 3

起業は甘く華やかな世界なのか

49

起業のリアル、教えます

50

① 燃え尽き症候群

52

② 周囲からの批判

54

③ 比較して自己嫌悪、劣等感

60

未来の道しるべを見つけるワーク

67

POLICY 1 ♡

理想の生き方は、意志と行動で実現できる

73

POLICY 2 ♡

選択肢は無限！「ふたつの環境」に身を置き、

「こうであるべき」から卒業しよう

77

POLICY 3 ♡

自由と責任は同義語。自分の生き方は、自分で決めよう！

81

POLICY 4 ♡

言葉が人生を豊かにする。言語化能力を磨き続けよう！

84

POLICY 5 ♡

離れていく人を追わない。

未練女から脱して自分の世界を生きよう！

89

POLICY 6 ♡

ふたりで、一緒に。夫婦起業で輝く存在になる！

92

POLICY 7 ♡

「努力できる」は、私の才能！

97

コラム…副業時代の時間管理術

100

2016年の目標とその達成度

111

2017年に叶うこと

117

これからの女性の働き方のススメ

120

天職という幻想に惑わされない

124

「失敗したくない」自意識過剰女を今すぐ卒業しよう

128

続けるだけで、勝ち

132

自分を変えられるのは、自分だけ

134