

# 目次

## 第一章 環境と教育が人生を決める

はじめに	3
「虐待というネタ振り」	3
「環境と教育は育てられた親と家で決まるという嘘」	16
「必ず人にはもう一つの『実家』がある」	22
「親以外の人を模範にして良い」	27
「あのとときの自分が欲しかった環境と教育を自分にプレゼントする人生が始まる」	31
「生まれ落ちた瞬間『負け』だった。残る人生は『勝ち』しかない」	43

## 第二章 社会の非常識をやり続けると常識人になるカラクリ

「温かい食卓が毎日繰り広げられるというありえなさ」

「被虐待児にとつての非常識を毎日やる」

「嘘だと思つてたことが全部『本当』」

「想像以上に世の中が優しすぎる」

「日本人という常識人になる」

## 第三章 結婚して子どもを育てるほど幸せになる

「『あの親と同じことをしていない』という安心感が得られる」

「育児とは子どもを通してあのときの幼い自分が生き返る作業のこと」

「『産める』より『育てれる』という価値」

「被虐待児には『育てる才能』が搭載されている」

「『自分は虐待されていたんだ』と自覚することの重要性」

48

53

60

65

71

78

84

99

112

119

## 第四章 被虐待児が一番幸せになりやすい

「虐待を受けた人は世界一のラッキー者」

「殴られないことが当たり前らしいよ。マジで？」

「少しの優しさが染みすぎる単純者。これを素直という」

「びっくりするほどたくさんの人に愛される」

「ひねくれてる暇はない。今すぐ感謝し続けたくなる人生に」

154 150 143 138 132

## 第五章 誰よりも人を「愛せる」能力が高いことを自覚する

「被虐待児が一番つらかったことは「愛せない」ということだった」

「『愛されたい』のではない。『愛したかった』のだ」

「『愛する』対象がない恐怖心」

「人にはできない『与える』が簡単にできる被虐待児」

「世の中は『与える』人を待っている」

177 171 169 167 162

あとがき

184