

# CONTENTS

|            |   |
|------------|---|
| まえがき ..... | 2 |
|------------|---|

## 第1章 生い立ち

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 暗黒の幼少期、バブル崩壊後、父の自営業倒産 .....          | 10 |
| 高校時代、体育会系吹奏楽部で培った<br>大きな挫折と忍耐力 ..... | 11 |
| みんなの野地 .....                         | 13 |
| 短大生活と就職活動、夜の世界への覚醒 .....             | 15 |
| 20歳新社会人、2年10カ月で退職 .....              | 16 |
| 25歳～、婚約破棄と金銭トラブル .....               | 18 |
| 28歳、脱サラを決意 .....                     | 22 |
| 33歳、国際離婚取材開始 .....                   | 24 |

## 第2章 違いを知り認めること。 自分と日本を 俯瞰してみること

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| 国際離婚、移民問題、国際化の闇 .....                           | 28 |
| 自分の経験だけでなく、他人の経験、<br>他人の感情を研究したり比べることの重要性 ..... | 33 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 他人を知り自分を知ることから、       |    |
| アフリカを知り日本を知ることへ ..... | 38 |
| 取り戻した愛国心と、            |    |
| 日本人という国民性に思うこと .....  | 45 |

## 第3章 自分改革

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 自分改革と癒やしの期間 .....         | 56 |
| 抜毛症とケアテイカー .....          | 59 |
| ケアテイカーとワーカホリックの因果関係 ..... | 62 |
| 怒りの正体 .....               | 64 |
| 強さとは .....                | 67 |
| 母のトラウマは私のトラウマではない .....   | 68 |
| 『わかってほしいコミュニケーション』        |    |
| からの卒業 .....               | 72 |
| 両親と先祖の恩恵 .....            | 78 |
| 過去の未完了の感情を完了させる .....     | 83 |
| 本当の自由、本当の幸せ .....         | 86 |
| 許すということ .....             | 91 |
| 相手は自分を映す鏡 .....           | 93 |
| 表裏一体と Sankofa .....       | 95 |

## 第4章 激動の時代、 未来に馳せる想い

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| ハーフの子どもたちと日本の未来 .....      | 100 |
| 私の未来像、今後やりたいこと .....       | 104 |
| 激動の時代、急速な変化、破壊と再生 .....    | 109 |
| 八方塞がりこそ自分を奮い立たせるチャンス ..... | 113 |
| メメント・モリ .....              | 115 |
| あとがき .....                 | 118 |