

第1章

【く10代】あいちゃんの思しゆん↓期

変なあいちゃん……………	12
隠すことばかりの人生……………	17
ベースが非常識……………	22
同性愛ちゃん……………	27
ポンコツ人間……………	31
予想外の自分開花……………	36

第2章

【20代】普通にちゃんと生きてみた！

就職してみた（22歳のとき）……………	42
無計画で独立（24歳のとき）……………	47

第3章

【30代】人生が根こそぎリセットされた……

10kgも激太りした理由……	102
原因不明の体調不良で仕事を失う（26歳のとき）……	107
転機（28歳のとき）……	112
やり尽くした感……	117
自立……	122
理想の自分像……	127
強制終了（35歳のとき）……	132
「この生き方、つまんねえー!!」……	137
「もう降参します」……	142
何もしない勇氣……	147

第4章

【残念な結論】 やっぱり本当の私はクソだった

ありのままの自分を生きる！ (36歳のとき) …………… 106

ハロー罪悪感！ …………… 111

自分ひきこもり …………… 116

幸せになつてはいけない …………… 120

自分を喜ばす！ …………… 125

期待をしない …………… 130

第5章

セカンドライフふふふ♡〜本当の人生、始動〜

「木に登りたい」 …………… 136

カミングアウト …………… 141

覚悟していたこと …………… 146

条件をつけない …………… 150

おわりに	166	変な生き方	160	本当の望み	155
------	-----	-------	-----	-------	-----