

# CONTENTS

はじめに 2

## 第1章 子ども時代

生まれ 12

変わった子どもと家族 15

「空気を読む」ことは家族から学んだ 19

家出 23

尊敬する人も将来の夢もない 26

## 第2章 働く

初めてのアルバイト

34

母親の存在

37

未成年

40

人が輝いてみえる

44

やりたいと思ったことはどんどんやっていく

48

## 第3章

### フィットネスインストラクター

養成所に通う

54

初めて人前に立つ

58

運動嫌いなのにフィットネスインストラクター

62

一番の理解者

66

## 第4章 転機

やりたいことはやりながら見つかる

70

がん検診を初めて受ける

74

苦手なダンスに挑戦

77

活動範囲を広げる

81

つながり

85

グループレッスンのいいところ

89

## 第5章 オンラインレッスン

つながりからつながり

緊急事態宣言

変顔

自己肯定感を高める

今後

94

99

103

106

111

おわりに

116