

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