

CONTENTS

まえがき 2

第1章 駐在生活のはじまり

かけ出しの社会人	14
ポイント 「理想」ではなく「希望」にフォーカス	17
駐在生活の訪れ	19
ポイント 人生を終える瞬間に思いを馳せる	20

第2章 韓国生活

- 韓国へ出発 24
- ポイント 隣の芝生は本当に青い 26
- 夫との再会 28
- ポイント 海外に住んで初めてわかることがある 30
- 「専業主婦」となった私 32
- ポイント 「専業主婦」の呪縛を解く 35
- 自由な時間への焦り 37
- ポイント 「自由な時間」は意外と使うのが難しい 39
- 踊らないダンスストレス 40
- ポイント 外国で日常を過ごさせるのはすごいこと 43
- 「駐在妻」への抵抗 44
- ポイント 感謝は巡るから大丈夫 46
- 白紙に戻る日常 48

ポイント 突然くる「移動」に備える

49

第3章 日本に一旦帰国

自己喪失は帰国後に

52

ポイント 「本帰国」のプレッシャーは予防できる

55

日本での不妊治療と新しい仕事

57

ポイント 駐在生活はライフステージに合わせてくれない

59

第4章 上海生活

駐在妻再び	62
ポイント 駐在妻の世界では「自分の柱」を持つ	63
駐在妻に背を向けて	66
ポイント 求めている人には出会おうようにできている	69
心ここにあらずの夫	71
ポイント 詰問の答えは自分の中にある	73
中国で働くチャンス	74
ポイント 「働く」「働けない」と第3の選択肢	77
不妊治療と海外出産	79
ポイント 外国での子育ては良し悪し	83

第5章 アメリカ生活

母であり駐在妻である私

86

ポイント 駐在妻は外国で「家庭」を背負う

89

体調不良の結果

91

ポイント 駐在妻は自分の健康を最優先する

93

駐在妻は千差万別

95

ポイント 駐在妻の関係は永遠ではない

97

新型コロナウイルス感染症の襲来と歳を重ねる恐怖

99

ポイント 外国でも時は過ぎている

101

第6章 自己再生

- コーティングとの出会い 104
- ポイント 自分にすることに目を向けると道が開ける 106
- 日本に帰りたい 109
- ポイント 自分が本当に求めているものは何か 110
- 夫との対峙 112
- ポイント 私たちは自分で「夫像」を作り上げている 113
- 心の自立に向けて 116
- ポイント 駐在妻の悩みは人生の悩み 117
- 新たな選択肢と揺れる心 119
- ポイント 外国暮らしと家族の形はそれぞれ 123
- 決められない未だ決めたこと 125
- ポイント 「決めること」はタイミング 128

あとがき

130