



CONTENTS

はじめに 2

第1章 ある競技との出会い

できない自分	12
結果が全て	16
「ノー」が言えない	20
自己犠牲	25
仲間	30

チームワーク

34

第2章 私の恋愛・結婚

好きな人はいつも私から離れる

40

素直になれない、傷つきたくない

44

期間限定の恋愛

48

好きな人の好きな人になればいい

51

初めての居心地の良さ

55





第3章 私の不倫恋愛 ～出会い～

彼との出会い

そこにいるのが当然

「どうしたいと？」人生初の問いかけ

離れる覚悟、気づいてしまった気持ち

相手がいること、年の差、独身と既婚者の恋愛

60 64 67 71 75

第4章 私の不倫恋愛 ～別れそして復縁～

依存と執着

あるカウンセラーさんとの運命的な出会い

自分改革へ踏み出した矢先に突然訪れた別れ

82 86 90

第5章

私の不倫恋愛

～私を生きるということ～

彼からもらった時間

再会そして復縁

93

97

復縁後の不安

彼に対する違和感と期待

自分を幸せにするための決断

自分を愛すること

自分を生きるということ

102

106

110

114

118

おわりに

123

