

CONTENTS

まえがき

2

1章・子どものころから憧れていたカリフォルニアで

「理想の結婚相手に望む34アイテムすべてを満たす夫」と結婚、
欲しい未来の実現率100% 15

「英語を話す国で暮らしたい」という想いを叶えるための最初の一步

「抱いていたアメリカ」のイメージとは違う「私のアメリカ生活」

誰からも選ばれることのなかった、私のアメリカ学生生活

私の人生の分岐点1…運命を決めた「足りなかった1点」

23

21

18

17

大学編入するまでの8カ月…「自分の意見を言えない私」の苦渋の決断	24
溜め込んでいたものが爆発！ 苦汁を飲まされた	28
真つ暗闇から始まった私の大学生生活	36
私の人生の分岐点2…ここであきらめていいの、私？	38
3Kアルバイトからの再スタート	40
学生に大人気の花形職へ転職！ 大学卒業間近に迫られた選択	43
私の人生の分岐点3…アメリカで就労	45
新天地で直面した「日本では経験することのない体験1」	47
孤独に耐えきれずオンラインの世界へ走った	50
新天地で直面した「日本では経験することのない体験2」	51
私の人生の分岐点4…州内転職	53
新天地で直面した「日本では経験することはない体験3」	55
結婚適齢期なのに婚活市場では需要ゼロ、誰からも相手にされない焦りと危機感	58
私の人生の分岐点5…現状打破！「勝つゲーム」をする	60
私の人生の分岐点6…線引きルールの導入、譲れないものを見極める	62

私の人生の分岐点7…未開拓の地で対面の出会いに切り替えた

私の人生の分岐点8…ペンパルサイトに登録

私の人生の分岐点9…私の人生最高の決断

私の人生の分岐点10…私自らの手で未来を切り開いた

2章・お家ダイエット1年でー18kg、落とした洋服サイズXL↓XS

外見を整え変えたことで、自分に自信が持てるようになった

1回目の転換期…痩せたら「見える景色」が変わった

環境が変わり、歳を重ねるごとに落ちにくい体重と、難しい体型維持

度重なる妊娠出産で一気に体重が68kgまで増えた！

何をやっても落ちない体重、「輝きたいと思う私の理想」が砕け散った……

2回目の転換期…義母からの何気ないひとことが、心の炎を一気に燃え上がらせた

「絶対見返してやる！」

何度となくぶち当たる停滞期、心が折れた……

まだ、私をあきらめたくない

体重はー18 kg落とせても、ボディーラインはまだまだ調整が必要だった……

3回目の転換期…指輪が入らない!!？ 一生Lサイズでいいのか、私？

お家にいながら1日30分、ボディーラインに革命を起こす！

「痩せた先」に「ある」もの

ガリガリすぎて、子どもたちの祖母に間違えられた!?

薄い！ 細い！ が美の象徴ではない

年齢に見合う美しさを知る

「まだ、私はあきらめない」願望達成の力

大切なことは、小さな「できた」の積み重ね

自分を褒める

欲しい未来は、つかみ取る！

3章・彩り鮮やか、カラフルに彩るワンプレート盛りつけ術

107

「今日何作ろう」で悩む日々……

作り置きで楽になるはずが、本末転倒になった

作り置き、それ、本当に必要？

現状打破するために、私がしたこと

パッと見てわかるカラフルなワンプレート盛りつけ術

「選択肢がある」世界

豊富な知識や情報、ノウハウがあっても、あなたの食生活が変わらない本当の理由

選ぶ力、考える力、応用力

食事作りをとおして、自分の中に眠る可能性を広げる

自分との対話力を高める

「私にとっての正解」をする

You are what you eat ～口にするもので、自分は作られる

自分の気持ちと向き合えた！～作られた方々の声

自分への呪縛「○○しないといけないと思った！」に気づいた

思い込みからの解脱／自分にとって心地よいものを見いだす

失敗は、成功へ向かう欠かせないプロセス

「私をあきらめない」ヘルシーでハッピーな人生を送るために

157 155 153 151

あとがき

160

謝辞

164