

目次

はじめに 2

第1章 幼少期～思春期を振り返って

幼少期～小学生	12
中学生～対人恐怖症になり、イジメに遭う	17
中学生～イジメの発覚	22
高校生～専門学校（アルバイトで克服）	27
社会人となる	32
転職・電話交換手でつまずく	37

第2章 結婚ゝ離婚に至るまで

20代の恋愛歴

モラルハラスメント夫との2年間・浮気の発覚

流れのまま離婚へ

44

48

52

第3章 再婚

希望を胸に、結婚紹介所で二度目の出会い

妊娠・切迫流産

帝王切開で出産

60

64

69

第4章 鬱病の夫と死別へ

夫の鬱が始まる

何度にもわたる休職届

別居からやり直すまで

死別とパニックの日々

乗り越えるまでの長い道のり

76

81

85

90

95

第5章 シングルマザーとなる・発達障害の息子との葛藤

息子の幼稚園入園と発達障害の疑い

小学生と難聴・友達とのトラブル・親の気持ち

親子の確執

就職と現在に至るまで

102

106

110

115

第6章 新型コロナウイルス感染症重症化く社会復帰するまで

新型コロナウイルス感染症が重症化し、入院

入院中の悪夢

赤ちゃんになった私

帯状疱疹を発症く職場復帰に至るまで

135 131 126 122

第7章 現在の人生観

仕事歴とトラウマ

スピリチュアルカウンセラーとの出会い①

スピリチュアルカウンセラーとの出会い②

スピリチュアルカウンセラーとの出会い③

友人との関係について

157 154 151 147 142

人間関係での気づき

愛犬ルルとの思い出

現在の私と息子・出版化の話

169 163 160

おわりに

173