
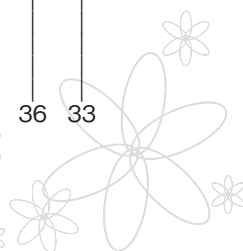


## 第1章 自信がなかった自分の生き方

1. 姉と比べる日々 ————— 11
2. そのままの自分を認めてもらいたい ————— 16
3. 枠の外の私、枠の中の姉 ————— 20
4. レッテル「頑張ってもできない私」 ————— 25



## 第2章 自信のなさはいつまでも消えない

1. できる人とできない人 | 33
  2. 親の言っていることはただの心配 | 36
  3. やっぱり私はダメな人 | 41
  4. 加速するつらい日々 | 46
  5. しっかりしていく姉 | 50
  6. そして私の居場所がなくなっていく | 53
  7. 新しい生活が始まったけれど…… | 57
- 
- 

## 第3章 助けを求めてすがつたものもあるけれど

1. 私に気づいて！ | 62
  2. 新興宗教との出会い | 64
- 

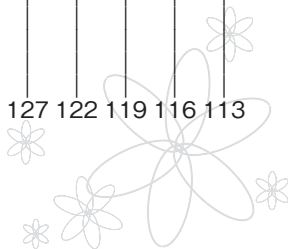
## 第4章 自分自身で動き出した第一歩

1. 立派な自分になりたい | 106
2. 自分を肯定していく生き方の難しさ | 110
3. 私の居場所になった新興宗教 | 68
4. 精神科……そして結婚へ | 72
5. 宗教通いの日々 | 75
6. そして姉も宗教団体へ…… | 81
7. 罪を背負ったままの子育て | 85
8. そして母も同じだったことを知る | 89
9. 私の心の奥底にあった気持ち | 94
10. 太ることへの恐怖が芽生え始める | 100
11. 拒食の日々から過食の日々へ……ボロボロの私 | 103



## 第5章 自分は自分のままでいい

1. 私の価値 132
2. 自分を認めていない自分の発見 134
3. 私が私の人生に責任を持つ 139
4. 本当の自分を見つけてください 142
3. 心屋との出会い 113
4. 救いを見つけた私 116
5. カウンセラーを目指し始める 119
6. 新しいことへの恐怖心 122
7. 摂食障害の人の力になりたい 127





参考文献

あとがき

150

145

