

1章 40代の生き方を広げた30代の道のり

- 1 閉塞感、劣等感に満ちた20代 8
- 2 肉を買いにくる女性客たち 12
- 3 メンター（師匠）との出逢い 16
- 4 お客様を通じて以心伝心を学ぶ 20
- 5 ママ友達と「女の劣化を阻止しろ」作戦 24

2章 50代の生き方を決めた40代の道のり

- 1 キャリアアカウンセラーという資格との出逢い 30
- 2 ボディビル連盟所属の会長との出逢い 33
- 3 半年間で11・5キロダイエット！ その生活 37
- 4 易学で学んだこと 44
- 5 元気な年配の方々との出逢い 49





CONTENTS

3章

人生心が折れなきゃ大丈夫！

- 1 ボルダリング体験で落下して骨が飛び出た 54
- 2 泣く暇があったら手段を探し行動しよう 59
- 3 一緒に笑える仲間を作る 63
- 4 入院中に出逢えた年配の患者さんたち 69
- 5 躍動する理想が、今日の過ごし方を変える 72

4章

ココロ美！カラダ美！キャリアカウンセリングでの

ご相談&筋トレ効果を得た女性たち

- 1 女子大学生たちが口々に発した言葉は「25歳で女は終わり」 80
- 2 やりたいことがわからない 86
- 3 不倫のご相談 90
- 4 コミュニケーションのコツ 95
- 5 美ボディを手に入れたら、ご褒美だらけ♪ 100

5章 一生100歳、60歳で一人前

1	間違う自分を許そう	106
2	自由に生きることを許そう	110
3	ホスピスをされている方の話	114
4	リアルに人は死んでいく	119
5	ビキニ姿を自慢し合う美魔女たち	123

あとがき 128

