

目次

前書き 2



第1章 出生の事実

野性児のように 8

アイデンティティ 13

父のこと 19

ブリキの缶 22

3月3日 27



第2章 離婚・子連れ再婚

嫉妬 32

子育て 34

34 32

27 22 19 13 8



第3章 地獄の日々

離婚	37
再婚	40

うつ 44

修羅場 47

娘の気持ち 50

依存から自立へ 53

ミセスモデル 56



第4章 心理学との出会い

日本メンタルヘルス協会 60

母との対決 62



第5章 心理カウンセラーとして

後書き	141		
あなたへ贈るメッセージ	84		
あなたの心に寄り添う	82		
私にとってカウンセリングとは	80		
バウムテスト		66	
180度変わった人生観		75	