

はじめに 2

第1箋 誰かと話したいのに、誰とも会いたくないあなたへ 9

第2箋 つい自販機の下の小銭を探してしまうあなたへ 41

第3箋 今の自分じゃない自分を想像してしまうあなたへ 77

第4箋 人生を考えると切なさで胸がいっぱいになるあなたへ 111

第5箋 幸せが何かよくわからなくなっているあなたへ 149

おわりに 186