

目次

はじめに

1 なぜ先輩に従わなければいけないの？…………… 1

2 どうして、人の頼みを断れないのだろうか？…………… 9

3 「世間」と「社会」…………… 13

4

「世間」の始まり

21

5

「世間」を壊そうとする人達

29

6

根強く残る「世間」

33

7

「世間」は中途半端に壊れている

39

8

外国には「世間」はない

43

9

人の頼みを断るのがつらいヒミツ

53

10

もし人から頼まれたら

59

11

敵を知るとのこと

65

12

「空気」ということ

69

13

年上がえらい

81

14

「同じ時間を生きる」ことが大切

87

15

贈り物が大切

95

16

「世間」のルール4
仲間外れを作る

99

17

「世間」のルール5
ミステリアス

103

18

「世間」はなかなか変わらない

107

19

5つのルールと戦い方

119

20

強力な「世間」との戦い方

133

21

同調圧力

141

22

自分を大切に思うこと

151

23

仲間外れを恐れない

159

24

たったひとつの「世間」ではなく

165

25

私を支えるもの

173

26

スマホの時代に

179

おわりに

187