

炎上直後の半年で5億円返金した
「推されるインフルエンサー」

10

第一章

ドン底から這い上がる
「逆境力」
— 転落ドキュメンタリー —

豊胸でインフルエンサー失格

16

転落ドキュメンタリーで這い上がる

21

さよなら2億2000万円

21

3本目までに掴めなきヤオワコン

23

私はビエロ、Yahooo!ニュースの人気者

25

プロなら黙って「がんばってますアピール」

33

プライドも肩書も捨ててからが最強

39

過去に依存しないから、誰にどう思われてもいい

39

「てんちむを死なせる」か「橋本甜歌を捨てる」か

42

別人格を作り、感情を飼い慣らす

47

「クズな私の何がわかるんだ」無人島での決別

50

大炎上を追い風にするてんちむ理論

57

大事なものを作らない

57

「どう思う？」ポットになる

61

涙は損切りのサイン

65

ピンチは早食いせよ

69

アンチに推されるには

112

ヤンキーに動物、ギャルに礼儀

112

かわいいバケモンであれ

116

生粋のエンターティナーは営業要らず

118

空気を読まずオーバーにランウェイ

118

「瞬間洞察」で豪速球ストレート

121

金額不問で全力ファンサ

127

せめて、インフルエンサーらしく

127

完璧な「てんちむ」を演じてファンサ疲れ

133

プロ意識ある「六本木のミッキーマウス」

138

「ちょっと今日脂肪吸引してきた」

138

「女子バスケ部の姉御」は万人モテ

143

10万円握って泣く女性客

149

昼職だって4日で1億円

153

第二章

人を熱狂させる
「推される力」
— 週7日トリプルワーク —

2時間睡眠で週7日のトリプルワーク

73

「私なら絶対いける」と狂信する

79

異常な直感力

79

短所は長所で塗り潰す

86

夜の銀座にバケモン登場

90

炎上ギャルはキャバ嬢よりホステス

90

初日1000万円超の「愛天華伝説」

94

今会いに行ける時事ニュース

98

まさかの再炎上

101

野放しにされた中学生ブロガー

101

何度燃えても干されない理由

106

美女ユーチューバーから
異次元ユーチューバーへ
159

努力は絶望の薬
163

第三章

ファンを飽きさせない
「リセット力」
—コロナ禍に海外旅行—

炎上の後遺症を海外でリセット
170

「コロナ禍に海外」って非常識が受けた

「橋本甜歌」中心で生きる最後のチャンス
痴漢ヒッチハイクも笑い飛ばす
177
181

175

炎上リセットボタンは「開き直り」
187

自虐ネタ「豊胸ラップ」が大バズり
意思ある開き直りはアップデート
182
187

お金は手段であり幸福ではない
194

お金も腹八分目がいい
197

人生に必要なものはほとんどない
202

自由の対価は捨てる勇氣
206

3か月待っても嫌だったら捨てる
206

自由に耐える自信はあるか
210

白黒思考で都合よく捨てる
212

理想は決めない、目標は決める
214

理想や信念は束縛
214

幸せになるまでが幸せ
218

小さい目標は幸せの延命装置
222

女の夢を叶える女
275

真がれるパパ活女子から稼ぐインフルエンサーへ
276

女にならずに仲間になる
284

稼ぐ力を養い、陰と陽で惹きつける
289

お人形さんにならない自我
293

てんちむを辞めたい

過剰なプロ意識に殺されながら生きてる
302

プロローグB

成功の復讐
310

次はてんちむを捨てる番
316

自立はしても強くはない
322

画面の裏にいた残り90%のてんちむ
330

第四章

否応なく注目される
「自己プロデュース力」
—主人公に無限転生—

主人公になり続けた同世界転生術
228

最強の独自性は「憧れ×共感」
239

暴言厨な美女ゲーマー
239

すっぴんスウェットでタワマンウーバーイーツ
243

汚部屋にハイブランド
246

全てをさらけ出すダークヒーロー
250

追っかけなくなるワクワク感
254

70点でいいから継続する
257

夢を共有して未来予想図を描かせる
260

仕事相手を虜にするコミュニケーション
268

寄り添い型のPRプロフェッショナル
268

裏方がファンになる神対応
272