

# 目次

はじめに

2

## 第一章 書こうか迷った実体験

「東京 精神科」を検索する日々	10
カウンセリングという選択と失望	12
ミラクルを期待し気功やホメオパシーに触れて	16
二年間が終わった	18
身近に見た症例を役立てたい	20
離婚問題を弁護士に相談したら	22
恩人Kさんとの出会い	24
経験を活かして	26

第二章 カウンセリングって何? ..... 29

友達の体調が悪そうだ.....

メンタルと心のケア.....

意外と身近なカウンセリング.....

カウンセリングの定義.....

カウンセリング? 病院?.....

医師とカウンセラーの対話の違い.....

治療として期待される行動療法.....

国家資格「公認心理師」.....

キャリアとしてのカウンセラー.....

53 51 48 45 42 39 35 33 30

第三章 あなたにも当てはまる? カウンセリング例 ..... 57

健康な時も悩みはあります.....

毎日がつまらない〜自分がダメだから?.....

60 58

## 第四章

### 実際のところ

毎日がつまらない／うつなのかな？	63
仕事が辛い／パニック障害の疑い？	65
仕事が辛い／それセクハラ被害？	68
パートナーを大切にできない／不倫が終わったとしても？	72
パートナーを大切にできない／婚活ゲームしてない？	75
お金がない／金銭感覚が未熟？	79
お金がない／これもDV？	82
人に振り回される／その後輩がひどいのかな？	86
人に振り回される／姉御肌だって疲れますよね？	89
カウンセラーが本音を話すということ	96
アドラーに何を言われても、人には嫌われたくない	99
過剰なキラキラ	102
友達に相談したら、悩みは解決？	105

カウンセラー選びの注意点	110
明朗会計の確認をしましょう	114
誇大広告にも注意が必要です	116
カウンセラーとの相性	119
あなたに合うカウンセラーと出会うと？	123

## 第五章

### 日々思うこと

予約から当日まで	127
カウンセリング中の私の意識	129
カウンセリングが終わって	132
日々の暮らしの中で	135
世界平和の為に	137