

## はじめに

心の悩みが病にならないために ～答えが変わる心理学～

人はなぜ悩むのでしょうか……。

それは人間だからです。人には他の動物とは違った繊細で敏感・高機能な感情があります。しかも一人ひとりが違った感じ方をします。これが一人ひとりのアイデンティティの違いを生み出す所以なのですが、またやっかいな人間関係を生むことになります。まさに良くも悪くもといったところです。

人の感情とは人に対して抱く、気持ちのこと……喜び、悲しみ、怒り、嫌悪、恐怖、驚き、あきらめというような表現でしょう。もっと繊細な表現に変えると心理学でいう「心」でしょう。

心から、パーソナリティ、行動、意識とつながっていきますが、心も快・不快と感じ方で変わってきます。快は幸せ気分、不快はやがて悩みを生むでしょう。

悩みは人によって感じ方が違いますし、その結果トラブルになりやすい。悩みの問題には必ず感情がついてまわります。もちろん、感情つまり、気持ちの表現も同一ではありません。この気持ちをコントロールするのは自分自身でしかできません。

それは例えば、どんなにあなたのことが好きな人がいても、その人にはどうすることもできない不可侵領域なのです。また、相手に対して、何とかしたい自分の思いがあっても、拒否されたり、頑固に否定されたとすると、存在を否定されたかのように感じてしまいます。

当たり前のことかもしれませんが、まずこのことをしっかりと認識することが、自分の気持ちをコントロールする出発点となります。そしてあなたはたった今、その出発点に立ちました。

自分の人生を壊してでもその人のことを思いますか、また、考えて生きていきますか。

さあ想像してみてください。あなたが日々抱えているモヤモヤを、ストレスを自分で立ち向かい、解消していく姿を。毎日気分もスッキリし、ハッピーで肯定感のある感情表現ができるようになる姿を。

悩みは最終的には自分自身で答えを出して“これでいいんだ”という意思決定が解決なのです！

**自他共に肯定的に（私もあなたもこれでOK）**できることなのです。気になること、悩んでいるときというのは、あれこれと考えてしまいます。方法はいろいろあっても、思いつかず、自分が納得いく答えはすぐには見つかりません。

今、この本を手にしたあなたがもし、気になっていることや悩みがあればその解決法がいろいろあることは理解できても本当にそうだなと感じる方法に出会わないと納得できませんよね。

この本の中には、あなたの悩みを解消するためのいろいろな方法を紹介しています。フロイト先生をはじめ、今から100年以上前にすでに確立された悩みを解消するツールも存在します。いろいろな先生の部屋が、あなたのドアの向こうで待っています。是非、先生の話聞き、いろいろな方法に**チャレンジ**してみてください。

生き方が変わるかもしれません！ 何か急にハッピーな気分とスッキリした感じがするようになるかもしれません！ 愛しき自分

自身のために、明日から幸せを感じられる日々のために次の頁へ。

さあ、いろいろな先生方のチャレンジ室に私をご案内いたしま  
しょう！

2017年5月 吉日