

はじめに

手に取っていただき、ありがとうございます。

日々のカウンセリング業務やカウンセラーになった経緯などを通して、カウンセリングをもっと利用していただきたい！ という思いを書いています。

専門用語はなるべく避け、どんな方にもわかりやすくカウンセリングやカウンセラー、そして、私自身を紹介することにしました。

産業カウンセラーやキャリアコンサルタントの資格を持った方にも、参考にしていただけるように、カウンセリングのケースや流れなど、具体的に書くように心がけました。

最後までお付き合い合くださると、嬉しく思います。

カウンセラーとして本を書くことが決まり、さて何から書こうと思った時に浮かんだのは、かつて支援される側だった私自身の実体験でした。

書きたいという気持ちは強くあったのですが、

これからのカウンセリングに不都合が出ないか？

誰かを傷つけることにはならないか？

単なる自己満足ではないのか？

と日が経つほどに迷いも出てきました。

「まず書いて、それから考えよう」と決めて、最後まで書き終わり、再び本の稿を眺めています。カウンセラーの背景を知らせることは、ある意味オキテ破りでもあります。

それでも、カウンセリングでの私の姿勢は、こんな経験を経た上での言葉であり、態度であり、想いであることをお知らせするのも悪くないのではないか。

そんな思いになり、こうしてお届けすることになりました。

※純粋にカウンセリングのことだけを知りたいという方は、

第一章は読み飛ばしていただいて、後から興味が出てきたら読んでください。

という注意書きを入れてはどうか、と編集担当の方からアドバイスをいただきました。

※あまりにも不安な症状の真ただ中にいらっしやる方には、刺激が強い内容もあるかもしれません。

第一章は少し落ち着いた状態の時にお読みください。

という項目もつけ加えてお伝えします。