

プロローグ

本書は今年、出版社からいただいたメンタルヘルス関係の執筆依頼により、これまでの思いや考えを集大成したものです。メンタルヘルスおよびメンタルケアを中心に、何か生きた証を残したいと考え、つれづれなるままに思うことをエッセイとして綴りました。

約33年の間転職を重ねたサラリーマン生活に、独立してからの12年の経験を加えると、今まで45年以上働いてきたこととなります。その間に臨床心理学を学び、産業カウンセラーや心理相談員の資格を取得。さらにキャリアコンサルタント、コーチングの資格を取得し、日々、自分自身の生き方やその運命に悩み、人生を考えて今日まで生きてきました。

本書は、メンタルヘルスを軸に人生を生きるとは何か？ 岐路に立ったときに何をどうすればよいのか？ など、その時点のベストな対応や対策を考えながら歩いた軌跡を述べたものです。

20代は八方美人になろうと努力し、その後は方向転換。他人とのお互いによい関係性が重要だと思いました。友人は、持つ数より本当につながる関係性や質が大切だと考えております。

伝え残したいこと、伝えたいことを感じたまま、つれづれなるままに書き残したい、そんな思いから、いつか誰かの参考になればと思いついてまとめました。

私自身の人生を振り返れば、失望、失恋、自己嫌悪、転職、失業、家族問題、苦悩ときりがなく、何とか切り抜けて抜け出してきました。不運にも遭遇することもあり、ある時は助けられたり、また助けたりもしました。人生、どこで何かの縁があるかわからないものです。

これはエリートではない単なる平凡な男の人生の呟きであり、時に感じたこと、経験および事例、インタビュー、レポート等を交えながら説明したものです。

読者の困りごと、悩みごとについて、その際の人生の道の選択や何かのきっかけや参考に、あるいはヒントにしていいただければとても幸いであり大変嬉しく思います。

スペイン、バルセロナのホテルにて