

はじめに……………2

## 第1章

### 母との共依存く自分との闘い

共依存がもたらす破壊……………12

後追い自殺を決めていた……………16

母からの脱却（駆け落ちの意味）……………20

母は、どこにでもいる普通の人……………26

## 第2章

### 死への憧れと異常な恐怖と

特別な死など、ない……………34

死ぬことへの自由……………38

第3章

ひきこもる心とは

死は誰のものか……………46  
生きることへの恐怖……………53

親が変われば、必ず子どもは動きはじめる……………60  
いじめる側を抱きしめる……………67  
家庭円満の罨……………74  
良い子ほど、悪くなるという法則……………80  
不登校・ひきこもりが家族を救う……………84

## 第4章

# 障害という愛おしさ

障害のある兄弟を持つ、兄弟児として	92
障害はどこに宿るのか	98
パニック障害が、私らしさを連れてきた	105
わたし病	112

## 第5章

# 心に寄り添うカウンセラーとして

わかり合えないという大前提	122
人は自分のことしか言わない	127
心の声を聴くのは自分から	132
自分責めという回避	138

許されて自分……………144

第6章

傾聴とはく心を大切に育む技く

聴くことは最後にして最大の援助……………152

「そのままを聴く」無限の挑戦！……………157

あなたを救うのは、あなた……………161

おわりに……………164