

## 自己紹介

1979年、愛知県生まれ。臨床心理士、公認心理師。

大学では心理学を専攻。卒業後は一般の企業に就職し、2年目で支店長を任される。

そこで心理学の活用を心がけながら働くも、次第に心の悩みを抱えた人に貢献したい思いが膨らみ、心のプロとしての道を歩むことを決意。

現在はリハビリテーション医療の現場で、病気や怪我に悩む人々が“自分らしい人生”を見出し、過  
ごしていけるような心のサポートをしている。

また、一般の人向けに心理学の個別講座を展開し、個々のライフスタイルで実践できる心理学を伝え  
ている。ライフスタイルは人によって異なるため、講座の内容はカウンセリング（心理相談）を踏まえ  
た完全オーダーメイドの形をとっている。

これまでに実施した心理面接および心理学講座の数は、延べ1万8千回を超える。

## この本を書く際に心がけたこと

私は本が好きです。

興味のあることや実践したいことに関しては、まず本を読みたくありません。

なぜなら本は「気づき」をもたらしてくれるからです。

けれど私は、決して根っからの読書家ではありません。

スラスラ読むというよりは、時間がかかることのほうが多いです。

難しい言い回しや用語に頭を悩ませながら、読み進めることも少なくありません。

そんな私が書いた本です。

できる限り読みやすさにこだわりました。

実用性にとことんこだわりました。

## 心穏やかに毎日を過ごしたいというあなたへ

自分に自信が持てない、ちょっとしたことでも落ち込みやすい、すぐイライラしてしまう、物事をマイナスに受け取ってしまいがちになる、人からどう思われているのかが気になってしまう、ストレスを感

じやすい、感情的になると周りにきつく当たってしまい後悔する、などなど……。

これらはどれもカウンセリングの中でよく耳にするセリフです。

この本を読んだからといって、これらの悩みがすぐに解消できるとは思いません。もしできたとしても一時的なもので、また同じような悩みがやってくる可能性があります。

それよりも、少し時間をかけてでも、悩みに自分で対処できる力を身につけてもらいたいというのが私の願いです。

本書では、『心のコンディショニングを整えるためのエッセンス』の中から、特に知っておいてもらいたい、土台となるテーマを取り上げました。

書かれていることはごく当たり前のことばかり。

そのため真新しさは感じないかもしれませんが。

インパクトも強くないと思います。

しかし、どのテーマも私たちが知らず知らず忘れてしまうことによって、心の不調を引き起こす要因となっているものです。

「忘れてしまっていたことに気づく」ためにも、本書をたびたび読み返しながら活用していただけたなら本望です。

即効性はないかもしれませんが、あなたのスタイルであなたらしく、あなた自身の力で心のコンディ

シヨンを整えられるようになることを目指しています。

そしてあなたの心穏やかな毎日にお役立ていただけたら、とても嬉しいです。