

## まえがき

心が健康になりたいですか？

そう聞かれて「健康になりたい」と思っている人に、この本を最後まで読んで欲しいと思っています。この本を読み終わった後に「健康になりたい」という思いから、「健康になる」という思いになっているのであれば、あなたの心は健康になっています。

今の自分の心が健康になりたいと思っているという事は、今の自分の心は健康ではないという事になります。自分の心が健康ではないからといって、病気かといえそうですが、そういうわけでもなく、そんな病気で健康でもない未健康な心の状態の人が、今の社会には一番多いように思います。

自分の心は健康ではない、そう思うのであれば、健康になりたいと思っただけでも健康になる事はできません。健康になりたいではなく、健康になると思うことで未健康な心から、健康な心になっていきます。

私が心理カウンセラーとして活動していきたくと思ったのは、未健康な心の人が健康な心になっていくために、自分で健康になると思っていくようになってもらいたいと思っただからです。

未健康な心は、病気ではないのになにか治療が必要なわけはありませんが、だからといって、未健

健康な心のままでいいというわけでもありません。しかし多くの人は、病気でなければ問題ないと思ってしまう、未健康な心のまま、健康になると思う事のない生活をしていきます。

もちろん、それになにも問題がなければいいのですが、未健康な心のままで生活をしている人の心になにも問題がないという事はないように思います。

今の自分の心にある問題は、心が健康ではない事によって起こっています。病気でなければ健康にならなくても問題は無いと思つて、健康になると思わない、病気で健康でもない未健康な心をそのまま放置しているから、自分で自分の心に問題を抱えていくようになってしまいます。

心理カウンセラーとして私がこの本で伝えたい事は、自分の心を健康にする事ができるのは自分しかないという事です。自分の心を自分で健康にしていくには、自分で健康になると思う必要があります。自分で健康になると思う事ができれば、誰でも自分の心を健康にしていく事ができるようになります。体の健康が、他の力である薬によって健康にならないのと同じように、心の健康も、他に癒される事によって健康になっていく事はありません。

自分で健康になると思っているから、心が健康になつていく行動ができるようになり、その行動ができるようになることで、今の自分にある問題を自分で解決していく事ができるようになっていきます。

この本では、未健康な心を紹介していきます。そして、どんな未健康な心があるのか、そんな未健康な心のままでいる事にどんな危険性があるのかを知ってもらいたいと思っています。

仮に一つでも、今の自分に該当する未健康な心があるならば、この本に書いてある、未健康な心を健康にする方法を参考にしながら、決して病気より怖い未健康な心にならずに、未健康な心から健康な心になっていくようにしていきます。