

はじめに

カウンセリングを始めたきつかけ

みなさま、はじめまして。カウンセラー・メンタリストのブレンダといいます。この本を手にとつていただき、ありがとうございます。たぶん、ほとんどの人は、私のことは、ご存じではないでしょう。ブレンダ？ 誰だ？ そいつつて思われた方もいらっしゃると思います。

ブレン（仲間）という思いを込めて、プロゲ（ペンネーム）で使っている名前です。苦しいときつて孤独で独りぼつちなもの。暗い夜を一人で悶々とするような。そういうつらい夜を何度も越える中で、いつも誰かがそばにいてくれたら心強いのに。つらいよー、苦しいよー。そんなピンチなときに、ドラえもんのように「はい、来ましたよ」と、自分のことをわかってくれるブレンが窓から入ってきてくれたらいいなあーと思っていました。

そんなふうにもあなたに寄り添うという意味を込めてブレンダと名付けました。外国人みたいでいいでしょ？ でも生粋の日本人で、北陸で生まれ育ちました（笑）。そんな私が、なぜカウンセラー

になり、本を出版することにしたかをお伝えします。カウンセラーになろうと思ったのは、過去に絶望の淵に立たされたとき、救ってくれなかったカウンセラーの方に出会い、死なずに済んだ。ということですね。

今思えば、死ぬようなことではなかったのです。でも当時の選択肢としては、「死ぬしかない」と考えていました。死んでしまえばラクになる。というよりは、「私には生きる価値がないから死ぬしかない」と考えたからです。ずいぶん馬鹿なことを考えていると親には怒られました。そんな両親もすでに2人とも他界しました。

さらに言うと、小さいときから、少々複雑な家庭で育った影響もあり、死んでしまいたい。と何度か思ったことがあります。わりと悩みを1人で抱え込む性格だったのでしよう。その原因の一つに母親との親子関係がうまく構築できず、愛情や安心感をあまり感じられずに育ったことが原因なのかもしれません。ただし、その母親も産みの母親に捨てられ、親せきをたらい回し。実の父親が母が小学生になったときに引き取ったそうですが、継母や腹違いの妹弟たちとなじめず、毎日いじめに遭っていたそうです。

母は、いつも自分の心を外に出せないまま、我慢して育ったそうです。母は子ども時代に親の愛情を

受けなかったため、私や姉に母親の深い愛情を与えることができませんでした。というのも、母は日ごろから「愛情を受けたことがないから、どうやって子どもを育てていいかわからない」とよく聞き直つて言っていました。

なので、私や姉は、実際は母親不在の中で育つたのです。小学校時代に運動会でお弁当を作つてくれたこともなく、リレーの選手になつても見に来てくれたこともなく、一緒に買い物をした記憶もありません。授業参観は確か一度だけですが、来てすぐ帰つてしまいました。病気になったときでさえ看病をしてもらつた記憶もありません。友達のお母さんが、ピアノに付き添つたり、買い物をしたり、おやつを作つてくれたりするのを見て、とても羨ましかつたことを今でも覚えています。

やはり、子どもにとって母は絶大であり、世界で最強の安心の巢なのです。月日は経ち、私はいつしか毎日「おかあさ〜ん」と呼ばれ、その忙しさと母親としての責任感で自分を満たそうとし、親よりも立派な母親になると常に考えていました。そしてそれは夫婦関係にも影響しました。さまざまな事件を引き起こす元夫。心から受け入れることができず、お互いが孤独であり、私は子育てと仕事に生きがいを見出そうとしていました。そうなつてしまつたのは、たぶん、私は母の愛情をうまく受け取れなかつたので、安心感を十分に得られず、人に頼らずに自分で切り開いて生きていかなければならないと考えていたからでしょう。

孤独のままに育ち、傷ついたときに帰る場所がなく、誰も理解してくれないと感じていました。しかし、そんなふうに思うことは誰にでもあることなのでしょう。人から理解されないなんてことはね。ただ、小さな子どもにとっては親子の関係は絶対的なものです。どうしてそうなのか？ それは親の存在は、安心の巣箱で心の平穏を与えてくれるものだからです。

簡単に言えば、それさえあれば強く生きていけるからと言えるでしょう。母親から授かるものといえ、よく無償の愛情と言われますが、私は「根拠なく前に進んでいける力」だと考えます。それは親子関係、夫婦関係、人間関係のすべてに影響するものです。

そんな愛情をうまく受け取れずにいたので、絶望的なことがあつたときに、ココロの支えがなく死にたいと考えたのだと思います。ちよつと人間関係に躓くとね。しかし、実際には死ぬことはなく、どころか道を自転車で転びながらも生きているような人生を送っています。なんて説明すればいいのかな、確かに母親は不在で寂しい気持ちを感じて育ててはいましたが、あるときからそんなことを言い訳にして生きていきたくないと考えたからです。そういう考えに到達するには、悩んで無駄な時間を多く費やしました。

本当は書籍には書ききれないぐらいつらい経験がありました。それでも私はなんとか今も生きています。銀座のデパートのフロアに広げられるぐらいつらいことも多く経験したので、憎越ながらきつと

人の役にも立てるのではないかと思うようになりました。

本書をお読みいただくことで、あなたの中にある、「私の悩み、そうこれ！」と感じていただき、つらく背負っていたものが少しでも軽減できればと願っています。

つらいことや悩みもたくさんあるけど、まあ一生に一度の人生！ 自分の人生は自分で楽しくしようと気持ちを切り替えてくれるようになっていただければ。という願いを込めて本書を出版することになりました。そして、特にお伝えしたいことは、カウンセラーという職種は、話を聞いて終わりではないということ。そのため、私はその人の人生を継続的にサポートしたいと考えてメンタリストをしています。なぜならば、人生は続くものであり継続して幸せと思えなければ意味がないと考えているからです。

人間のメンタルはとても難しいもので、非常に浮き沈みがあるものなのです。自転車で転んで起き上がり、なんとか立ち上がって走り出した様子を後ろからずっと声をかけ声援を送り見守っていくことがメンタリストという職種です。ですから、悩んでいるときと前を向き始め走り出したときの両方のサポートが必要であり、どちらかだけでは、その人を支えきれないと考えています。

人間の決断はそこに到達するまでにエネルギーを使います。しかし本当は決断した後が大事なのです。行動し、継続していくことがどんなに大変であるかみなさんも知っているでしょう。

お正月に立てた今年の抱負は、大抵の人は忘れてしまいます。そのぐらい人は流されやすく、熱しやすく冷めやすい生き物でもあります。私は人に声援を送ることが好きです。だって、声援を送ってもらえるって、とっても嬉しいですよ。悩んでいる人が、正しい解決の糸口を見つけて、応援されたらきっと人生100%変わると信じています。どんな時も希望を持ち続け、どろんこ人生でも越えられない山はないのです。

世の中には、素晴らしい本は、星の数ほど出版されていますよね。

日本の高齢社会の分岐点が50歳です。仕事、結婚、育児、離婚や人間関係のつらさを経験した私たち50代の悩みを本当の意味で共感していただける本にしたかったです。そして50代の生きづらさを感じている方に応援メッセージを送りたいのです。そして60代、70代へ恐れずに一緒に突き進んでいきましようとお伝えしたいのです。

もちろん、10代〜40代の方、60代以上の方にも、理解や共感をいただければこんなに嬉しいことはありません。では、どうぞ最後までよろしくお願いたします。

カウンセラー・メンタリスト ブレンダ