



奇跡を起こす種は
あなたの中に

須賀 えり子

まえがき

皆さん、こんにちは。はじめまして。

心と交流を通して無限の可能性を開くライフスタイル心理セラピスト・須賀えり子です。

この本を手にとってくださって、ありがとうございます。

大切なこの「ひとつの出逢い」に、本当に感謝いたします。

私は今、ライフスタイル心理セラピストとして活動しています。

個人の方、経営者の方、また企業さまに向けたメンタルケアサポートや社内メンタルケアチーム育成支援、そして心とコミュニケーションをテーマとした研修や、そうした活動をしている人たちに向けてイベントの企画や場の提供をさせていただいています。

ライフスタイルとは、アドラー心理学では「思考や感情、行動のスタイル」と、定義されています。ある意味、自己を確立する（アイデンティティの確立）と言っても過言ではないかと思っています。自分自身と、自分自身の人生を大切にできる人たちが溢れると、幸せの輪がひとつまたひとつと社会全体に広がっていく

ます。

私は、一人ひとりそれぞれの、自分自身と自分以外の第三者との交流と幸せの輪が、広がることを願って、この「ライフスタイルセラピー®」の名前で、心理セラピーを行っています。

ライフスタイルセラピー®は、NLP・ゲシュタルト療法・T A交流分析・PTSDトラウマ解放セラピー・アドラー心理学・催眠療法、また時には、カードを使いながら目に見えない潜在意識を視覚化したり、クレイやクレヨンなどを使ったワークを行ったりして、様々な最善の方法を織りながらご本人の中から湧きおこる気づきと可能性を引き出す心理セラピーです。過去に起こった未解決の心のケアだけでなく、未来の目標を達成するためのアシストを行うのが特徴です。

しかしながら……

心理学を学び始めた当初は、

まさか自分がセラピストとして活動を始めるとは思っていませんでした。

なぜなら……

私自身が、心に傷を持ち悩んでいたから、なのです……。

この書籍は、そんな私自身の体験や、実際のセラピーの現場を通して私自身が感じたこと、その経験を通して学び構築してきた方法を、そのままお話ししています。

この本を読んでいただくと、きっと、あなたの心の中にも必ず存在している「奇跡を起こす種」を見つけていただける。そう信じています。

その「奇跡を起こす種」に気づかずに一生を終えるなんて、本当に、とてももったいないことのように思えるのです。

それは……

私自身が、心の成長と共に、私自身の「可能性の原石」を見つけることができたからに他なりません。

そして、それは、自分の幸せを育てていくだけではなく、人との関わりをも、育てていくことができます。また、それ以上に、自分自身の運命さえも、大きく好転させることができるものなのです。

それは、まさに奇跡のはじまりです。

奇跡を起こす種はあなたの中に、既に存在しているのです。

私が、心理療法に出逢ったのは、2005年5月13日。義理の父が脳梗塞で倒れ在宅介護を余儀なくされたのがきっかけのひとつです。「看護や医療の知識もなく、ましてや介護の知識もない私に、在宅介護なんてできるのだろうか?」「お義母さんの希望だから、仕方がない」「三男の嫁なのに、まさか自分たちが同居をさせてもらっている間に、お義父さんが倒れるなんて……なんて運の悪い」
そんな風に思っていました。

不安で不安で、仕方がなかったのです。

その心の抛り所として、レイキヒーリングを学び、そして心理セラピイの存在を知りました。そして様々な心理療法を学びながら、自分自身もセラピイを受けると、出来事が好転し始めているのに気づいていくこととなります。

例えばこんなことがありました。

経営者で上司でもある主人とのコミュニケーションの質が改善されました(言いたいことを言えるようになりました)。

話もできない状態だった義理の母と、今では笑って話ができるようになりました。
介護をしている時に義理の父が、私に大きな信頼を寄せてくれました。

私が役員として関わっている主人の会社の社内環境が大きく改善されました。従業員の職場定着率が格段に改善されました。

人を育てる時の言葉かけの方法が変わりました。

人とのコミュニケーションシヨントラブルになった時に、慌てず感情と思考を整理できるようにになりました。

人との関わり方に負担を感じるものが、ほとんどなくなり、楽しくて幸せな感覚が大きくなってきました。

自分自身の人生を、自分自身の手でつかみ、自分自身の足で歩んでいるという実感が生まれました。

運気がアップしたと感じるほど、不思議な体験やタイミングの良い出逢いが増えました。

普段の何気ないことに、ほのかな幸せを感じられるようになりました。

などなど。

きっと、あげていくと切りがないかもしれません。

自分自身の人生は、自分自身で創り上げていくもの。そしてそれは、「自分自身の心」を整えていくことで、様々な「気づき」を得られ、より良い、ライフスタイルをデザインしていくことができるのです。ライフスタイル心理セラピーは、そうした想いの中で名づけました。

気になるあの人と、話し合うことを避けていませんか？

本当は、やってみたいのに、諦めていることはありませんか？

素直な気持ちを伝えたいのに、意固地になっていることはありませんか？

自分はいいたことがないと、過小評価していませんか？

自分自身を守るための「怒り」の感情を大切にしていますか？

本当は、気になっているのに、見ないふりをしているものはありませんか？

本当の自分自身は、実はとても素直で、とてもシンプルで、とても素敵で大切な自分自身なのです。

この本が、本当のあなた自身に出逢える、心の幸せのきっかけになってくれることを願っています。

須賀 えり子

2017年2月14日