

## はじめに

現在、臨床心理士として働いて13年が経過し、100箇所以上の様々な場所で日々つらさや苦しみに向き合いながらも懸命に生活なさっている方々のカウンセリングをさせていただいております。出会っている方々は乳幼児から年配の方々幅広く年齢層です。

現在までの活動場所は、教育委員会・教育センター・保育園・幼稚園・小中高校・専門学校などの教育機関をはじめ・企業・病院・乳幼児健診などを行う健康管理センター・保健センター・役所・療育機関・労働局などで、様々な年齢と役割の方々とお会いさせていただけることから多面的に時系列で考えられることは、とても重要な視点を授けさせていただけると感じております。

毎日、面談をさせていただき、今まででお会いさせていただいた方は5000人を超えるのではないかと思います。いじめ案件がある時は、小中学校全校生と「1分間カウンセリング」と題してお会いすることもあります。夏休みなどは講演や研修に呼んでいただき、その後先生方のコンサルテーションをさせていただくこともあります。

そのように日々、街中から足を運びにくいような山奥にも依頼があれば動いていたら13年間で沢山

のフィールドを経験させていただくことになり、人のつながりが仕事のつながりへとなり今の私があります。

相談に来られた人たちがつらい思いをしていたが、「どこに相談したらいいのかわからなかった」

「来るのに勇気が必要だった」「相談することさえもつらかった」と語られることが少なくありません。

また、「同僚が悩んでいる」「友人が悩んでいるがどうしたらいいのか」などと周りの人たちへの援助の仕方や相談場所への勧め方、繋げ方で悩んでおられることもあります。

今現在、つらい思いをしているがまた誰かに相談する勇気や元気が出ない方や、近隣に相談機関がない方、関わりのある人がつらそうだがどうしたらいいのかと困っておられる方に読んでいただけたらという思いがあり、本を書こうと決心いたしました。

さらに「こんなに苦しんでいるのに周囲が苦しみをわかってくれない」「どう説明したらいいのかわからない」「自分がなぜつらいのかわからない」方もこの本がきっかけになり、何らかの心の共有や発見をしていただけたらと思います。

これからお伝えすることは、現実にある人間のつらさや苦しみであり、人が人である以上、人間はもつと人をよく知る必要があると常々感じております。気になるところだけを読んでいただいて、より深く考えていかれたい方々は理論背景も明確に記してある書籍をお読みいただければと思いますが、まずは誰もがわかりやすく活用しやすい本になればと望んでおります。

挿絵は実際、つらさを乗り越えた方や今向き合っている方をお願いいたしました。今まで出会った方々の、そして今出会っている方々の声なき声をお伝えし一緒に作り上げた著書が一人でも多くの方々に届き、支えあい繋がっていけることを望んでおります。

## 序 章

つらさからの解放宣言↓【変化を恐れないことがメンタル不調が良くなる?!】

『最上の幸福は、一年の終わりににおいて、年頭における自己よりも、

よりよくなったと感ずることである。』

レフ・トルストイ (Lev Nikolayevich Tolstoy/1828-1910)

『戦争と平和』や『イワンのばか』などの数多くの著書を記し、数々の名言を残したロシアの小説家であり、思想家トルストイの言葉です。

名言の中の【よりよくなった】とは、別の言い方をすると【成長した】と言い換えることができます。自分の成長が実感できたときに、最上の幸福や豊かさを感じることができると伝えてくれています。

しかしながら、人は変化を最も恐れます。

何か新しいこと、やりたいことに取り掛かりたいと思つていても【恐怖心】が足を引っ張ります。失敗したらどうしよう、今の自分よりダメになったらどうしよう、誰かに何か言われたらどうしよう等々数多くの恐怖思考が変化の前に立ちほだかります。それでも変化を恐れずにやるべきことを成し遂げたときに、自己の成長や成功が待っています。

そして、人が最も求めることは【安定】です。

数多くの相談者の方々とお会いしている中で、自ら変化を作つて毎日暮らしている人があまりにも少ないと感じます。しかし、人は変化しなければ成長できず、成長しなければ生きていけないようになっていきます。でも安定や現状維持を求め、そして【不安定】を嫌います。私自身もそうでした。

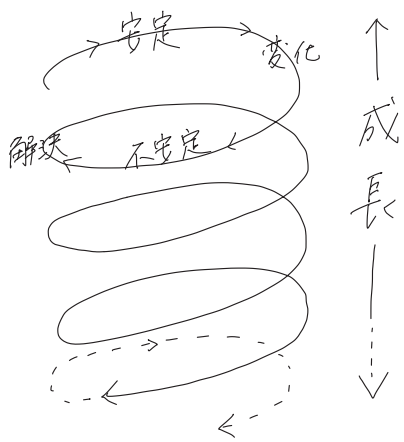
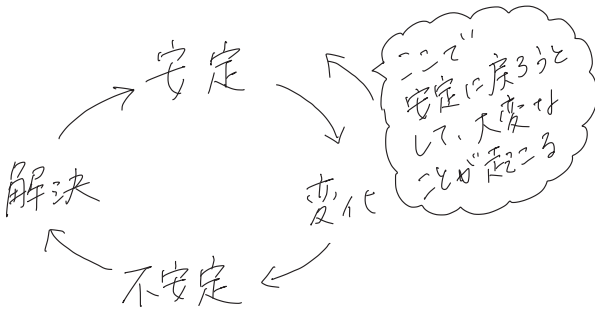
変化しなければ成長できないことに気付かないと大きく変わらなければならぬ、変わらざるを得ない、変わらなければ乗り越えられない【大変】なことが起こります。

大変な病気になった、大変な事故に巻き込まれた、大変な事件が起こった、子どもが大変な状況だ、人間関係が大変だ、事業が大変だ……等々。

そこでやつと何が悪かったのか？ 何が原因だったのか？ と振り返ったり今後に生かしたりできればいいのですが、その大変なことに気付かないふりをしたり隠そうとしたりするともっと大変なことになります。これはなぜなのでしょう？

人の成長サイクルは、

安定↓変化↓不安定↓解決↓安定↓変化↓不安定↓解決↓安定↓変化↓不安定↓解決↓解決……



このように螺旋状にぐるぐると回ってその長さが【成長】と呼ばます。

自分成長したければ、このサイクルを早くぐるぐる回せばいいのです。

しかし、安定を求めようと変化のときに不安定を恐れ、安定に戻ろうとして大変なことになっている人たちがあまりにも多いように思います。

現在までの20年間でサポートしてきた組織は100カ所以上、コンサルティングは5000人以上、個別カウンセリングは4万人以上の出会いの中から、本書では大変なことでつらい思いをなさった方々の思いや解決策をお伝えすることで今のつらさから解放するヒントを書きました。

お医者様も言わなかった、知らなかった、学校の先生も言わなかった、知らなかった、一般の相談者も言わなかった、知らなかったメンタル不調の真実をお伝えします。

私が現在まででサポートしてきた多くの方々は、よりよくなったと感じ本当に生きたかった生き方を歩んでおられます。

自分が変化し成長したときに、大変だったことに感謝したり理解したりして【仕方なく生きていた自分】に気付くことができます。



あなたが変化し不安定になることを恐れず、解決に向かった先の安定は、自分の強みとなり自信につながり、年頭における自己よりも、よりよくなったと感ずる最上の幸福を感じられるとお約束します。今年、つらい自分のメンタル不調を、つらい思いをしている人たちのメンタル不調を解放しましょう。