

はじめに

〈自己紹介〉

皆さん、はじめまして。私は普段、臨床心理士、公認心理師として、医療や教育、福祉などの現場や私設のカウンセリングルームSomで老若男女の方々のカウンセリングをさせていただいています。

〈私になぜこの本を書こうと思ったのか〉

皆さんは「カウンセリング」にどのようなイメージを持っていますか？

きっと多くの人にとって、心が弱い人や特別な理由がある人が相談に行く場所”のようなハードルが高い場所というイメージがあるのではないのでしょうか。

最近、SNSの普及とともに不特定多数の人との交流はあっても、リアルな人間関係は希薄になってきていることで、たくさんの方が大なり小なりさまざまな悩みを抱えながら生活していると思います。その悩みを家族や友人など身近な人に話せることもあれば、誰にも話せずに1人で抱え込むしかないこともあるかもしれません。私はそのようなときに「そうだ、カウンセラーに相談しよう！」と

思ってくださいる方が増えればいいなと願ってきました。

そんな願いを少しでも実現したくて「カウンセラー」という心の専門家を身近に感じてもらえたら「1人で生きづらさや悩みを抱えている人に一筋の光を照らすことができたら」という思いで、ブログなどのSNSを使って発信を始めました。

私の発信を目にしてくださいくださった方がつらく苦しい思いや孤独を感じるときなどに、「私は1人じゃない」「きっとなんとかできるし、なるようになる」と消えかかっている心の明かりを灯し、皆さんの安心感を回復するためのお守り代わりになるようなものを作りたいという気持ちを今も変わらず持ち続けています。

〈私がこの仕事を始めた理由〉

カウンセリングなどでもときどき聞かれることがある「私がこの職業に就いた理由やきっかけ」。

私が学生の頃に「スクールカウンセラー」が普及し始めていましたが、当時の私は人を頼ることに不慣れだったため相談に行くことはなく、「カウンセラー」に馴染みはありませんでした。

学生時代の私は、いわゆる「いい子（優等生）」で、表向きには順風満帆な人生を送っているように周りの人たちからは見えていたことでしょう。ですが、実際には、つらい記憶や感情を麻痺させなけれ

ば過ごせないぐらいの生きづらさを抱えていた時期もありましたが、ふと周りに目を向けると、生きづらさを抱えているのは私だけじゃないということに気付きました。そして、私と似たような経験や悩みを抱えている人がいるのなら、そのつらさや心の痛みは受容や共感でわかちあい、向きあい、乗り越えた経験は、心の傷を和らげ、癒やす力に変えられるのではないか——そう漠然と考え始めたのが最初のきっかけです。

〈この本には何が書かれているのか〉

この仕事をしていると「人のしんどい話を聞くのは大変ではありませんか？」と尋ねられることがあります。もちろん、相談者の方が感じているであろう思いや、つらい状況などを想像すると胸が苦しくなることはありますが、皆さんがイメージされているような大変さを感じることはほとんどありません。

それはなぜかという点、今の私は、相談者の方のお話は「その方の人生で起きていることで、自分の人生で起きていることではない」と自分の人生と相手の人生とを区別して認識できているからです。そして、このような考え方ができるようになったのは、さまざまな経験を通して「自分とはどんな人間で、どのように生きてきたのか」「他の人と自分ではどのような違いがあり、その違いをどのように

捉えれば、多くの人と無理のない関係を築いていけるのか”ということを考え続けた結果だと思つて
います。

ですので、本書では私が経験してきた生きづらさの根本要因の1つであり、カウンセリングでもよくご相談いただくお悩みの1つでもある《人間関係》で悩んでいる皆さんが、生きづらさや悩みを手放して、自分のことを愛おしく感じたり、人の中で心地よさや温かさを感じたりできるような日々を送れるようになるためのヒントをお伝えしたいと思います。