

まえがき

今日も一日、おつかれさまでした。

今日もたくさんのおオーダーに応えました。

今日もたくさんのリクエストを聞いてあげました。

あなたの心配りで、周りの方が笑顔になりました。

深いうなずき、洗練された文章、相手を勇気づける言葉――。

たくさんの方が、あなたからこの社会へ、旅立っていきました。

そして、旅立ったものが、世の中を一周して再びあなたのもとへ戻ってきます。

無駄になったものなど一つもありません。

あなたは受容、承認、理解という愛の種をまきました。

今日も本当に、ありがとうございます。

やさしいあなたに、あえて伺います。

周りへの配慮の最中、あなたの心はどうでしたか？

たくさんのオーダーに応えるとき、あなたの心はどのような状態でしたか？

あなたのやさしさで周りの方が笑顔になるとき、あなたの心は元気にしていましたか？

役に立つ自分と、役に立たない自分。どちらが好きですか？

強い、弱い。あなたはどちらだと思いますか？

あなたの強みはなんでしょう。強みの根拠は？

あなたの弱みはなんでしょう。なぜ弱みだと思いますか？

役に立たなかったら、ダメでしょうか？

本当は、どうしたかったですか？

これらの問いは、「自分をすり減らしても他の人を助きたい」というやさしい方々へ、届いたらいいなと思います、書かせていただきました。

これまで、セラピストとして接してきたクライアントさんには、ある一つの共通点がありました。それは、皆さんやさしい方であり、自分より他の人を優先する傾向にあるということです。

自分より他の人を優先する期間があまりにも長く、顧みてこなかった自分の感情、特に悲しみや怒りが意識の底に凝り固まっていました。それは、生来の力や能力を発揮できないことにもつながり、結果として心身の不調を感じていたようでした。自分をすり減らして他に尽くしたい、その理由をたどれば何に行きつくのでしょうか。

社会を構成する一人ひとりが本来の力を発揮することは、今、もつとも必要で急がれることだと思います。

この本が、あなたの生来の力を発揮するためにお役に立てたら、私はとても幸せです。