

はじめに

私は失敗した。結婚も。これまでの人生も……。私にとつての「離婚」は、これを認めるための大きな役割を担っていたのかもしれない。

離婚の道を選んだのは私だ。でも、その道を選ぶこと自体が私にはものすごく労力を使うことだった。離婚という言葉が頭をかすめるたびに自分を責めて打ち消していたからだ。離婚を選ぶことが悪いことではないと頭ではわかつているのに、離婚したい自分の気持ちを素直に認めることができなかつた。こんな状態では苦しくなるのは決まっているのだが、当時の私はそれにまったく気が付くことができなかつたのである。

家庭内の問題は多岐にわたり、その問題に直面するたびに悩み苦しんでいたことは言うまでもない。しかし、とても興味深いのは、その苦悩のはじまりとその原因は家庭内の問題ではなかつたことである。問題があつたのは、自分の意識・心の中だった。自分のことなのに、自分のことなんてこれっぽっちも

理解していなかった。何度も感じてきた苦境のたびに私に寄り添ってくださった恩師に、私はこれを氣付かせてもらうことができたのである。

今まで生きてきたなかでこれほど感激したことはないだろう。この感激が、いつの間にか私の楽しみと喜びに変わった。そして、恩師のようにカウンセリングが仕事になり、多くの方から人生のお話を聞かせていただいている。どのような意識や思考、信念を持っているかは本当に人それぞれだが、共通するのは誰もが与えられた命を懸命に生きているということだ。たくさん感動をいただいている。

自分のことを全然理解していなかったことで私は失敗した。だが、そのおかげで自分をより深く理解していくことの楽しさと、命が喜ぶ朗らかな生き方を手に入れることができた。

この方法は人生そのものを思いきり生き抜くための方法であるとも思っている。本書では、それをお伝えしたい。これは、日々のカウンセリングでお伝えしていることの一部でもある。

命が喜ぶ生き方は、私1人の力で得たものではない。どんなときも私の味方でいてくれた両親、一時でも私と一緒に家族として過ごしてくれた方々、身体が動かなくなるぐらいのうつ病寸前のところから私を救ってくれた恩師、そして私の心の師であり心の家族として存在する愛娘、多くの人とのかかわり

があつてこそ得ることができたものである。私とかかわつてくださったすべての皆さまに心から感謝を送りたい。

また、本書を通じて、1人でも多くの方が己の中の葛藤や闘いを終わらせて、心の平穏と安心を手に入れてくださることを心から願う。