

はじめに

この本を出版する話を当初いただいたときは、「保健師さんなのでメンタルヘルスのことについて書いてください」という要望でした。

確かに、日々様々な方のいろいろな悩みを聞くことがあり、会った人の数は1万人以上になるのですが、いざどんなふうに書こうかと考えると、私が思う大きな疑問に差しかかることになり、私たちは心だけを相手にしているのではなく、“心と身体＝心身”をいつも一体的に考えている職種なので、そのまま書いてみることにしました。

話の中で登場する人々は、仕事をしている方や普通に生活している方がほとんどですので、そういう人が日常でプチうつ状態になった（渦に巻き込まれた）ときに話に来たり、繰り返し広げられたりしていること

なので、ご自身が少し疲れている、何かを求めているときに、多少参考になればいいかと思っています。
また、ここで今まで仕事上でかかわったすべての方に感謝いたします。