

はじめに

みなさま、こんにちは。こぼやしこよりといたします。

この本を手にとっていただきありがとうございます。興味を持っていただいたこと、とても嬉しく思っています。

今読んでくださっているということは、私の知り合いの方だったり、ブログからこの本を知ってくださったりした方でしょうか。もしくは単純に「表紙に惹かれてなんとなく」という方もいらっしゃるかもしれませんね。

どちらにせよ、ここで私と出逢ってくださったということは奇跡的なこと、ご縁があるということですよ。

初めに自己紹介をさせていただくと、私はカウンセラー、セラピストとして活動しています。普段はカウンセリングやヒーリングを行っていますが、ご縁があり、現在は母校の専門学校で講師も務めています。この道に入ってからたくさんの方に出逢い、たくさん学びが得られ、本当に今の職が私にとつての天職だと思えるほど、毎日が充実しています。

この仕事をしていると、「いつも明るくて楽しそう」と言われたり、「先生も落ち込むことがあるの?」「悩むことがあるの?」という質問をされたりすることがよくあります。そのたびに私は「みんなと同じように、私も落ち込んだり悩んだりするよ」と答えますが、そう聞かれるということは、きつとそんな人間には見えていないということなのでしょう。

今ではそう言われる私ですが、本来の私はドネガティブで超がつくほどのマイナス思考。落ち込みやすく引きずりやすい。気持ちの切り替えも感情のコントロールもできない。この仕事を始めるまでは自分のことが大嫌いでした。この性格は生まれ持ったものだから、一生このまま生きていくものだ、本気でそう思っていました。

しかしそれは間違いでした。マイナス思考は改善されるし、ネガティブ感情は軽減できるんです。

私の場合、目が覚めたのは30歳のときでした。それまで何度も転職を迎え、何度も自分と向き合うチャンスがあったのに、私は一向に変わろうとしなかったのです。自分が変わろうとしない限り、何度と同じような出来事が繰り返されつづけます。仕事を変えても、付き合う人が変わっても、みなさまにも経験があるのではないのでしょうか?

本書は、私自身の半生を振り返る内容になっています。激流のような感情、繰り返す自己否定。隠したいと思っていた過去。自覚していなかった親に対する嫌悪の正体。失ってから気づいた本当の愛の意味。

人の心を癒やす仕事をしている私も「綺麗なんかじゃない」のです。ドロドロの感情も持っている、普通の人間です。

本書を読んだあとに、「私のほうがつらい経験をしている！」という方も多くいらつしやると思いますが。そんな方こそ過去の経験が大きくなばねとなり、私以上に充実した毎日を生きられるのです。人生に無駄なことなんてひとつもありません。つらかった過去も必ずいつか、肯定できるようになります。私が証人です。

何歳からでもどんなにネガティブでも、人は変わることができます。

本書が少しでも、みなさまのお役に立てますように。