

まえがき

この本には「心」が晴れやかになる前向きな言葉がたくさん出てきます。

食事をする事、眠ること、働くことなど生きるための分母は「心が晴れやかであること」だと考えています。心が晴れやかでないと食事をしてもおいしく食べることができません。眠りにも支障が出てきます。働いていても、やる気が出なかったり、やりがいを感ぜられなかったりするときもあります。

私は特別な修行をしたわけではありません。

私自身が経験してきた、友人の死、結婚、子育て、介護、人間関係での悩みは、私の中では人生を放棄するほど思いつめた出来事でもありませんが、私よりもっとつらい経験をされている方もたくさんおられることが現実だと思っています。

「心理学」を学んだ知識も、特別なものではなく、どなたでも学べることだと思っています。

日常の中で、ネットで調べたり、本を読んだり、あるいは自分の生きてきた経験の中から得たことなど、私自身の心に大きく響いたことを素直に受け止め、感じたことをそのまま書かせていただきました。

こんな私が180度生き方を変えることができたのだから、きつとどなたでも「心晴れやかに生きること」はできます。

心理カウンセラー、メンタルコーチとして、私自身が一人で悩んで抱え込み、鬱病にもなり、人生を諦めたところから「心晴れやかに生きる」ことができるようになった経験があります。だからこそ、同じような思いをしている方々のお役に立ちたいと思い、(株)COCOHARELISSを設立しました。

世の中から、自殺、虐待、いじめをなくしていきたいということが大きな目的です。

一人でも「心が晴れやかになった」と言っていただけのように、私はこれからの人生を全力で捧げていきたいと考えています。

私一人の力では、本当に微力だと思いますが、この本の中の言葉が、ご自身の悩みや人間関係の改善につながるきっかけとなれば幸いです。

人生に対して「人が生きている意味」「人はなぜ生まれてきたのか？」について私自身が辿りついた、2つの「生き方」。

「自分らしく、楽しく生きること」

「心晴れやかに生きること」

この本の中には、

- ・ NLP心理学から学んだこと
  - ・ アドラー心理学との出逢い
  - ・ 『嫌われる勇氣』という本との出逢い
  - ・ アドラー流メンタルトレーナーの資格取得、自己肯定感アカデミーの認定講師の資格取得に際し、自己肯定感アカデミーの代表 中島輝先生から自己肯定感アカデミーで学んだこと
  - ・ 日本アンガーマネジメント協会の「アンガーマネジメント」との出逢い
  - ・ アンガーマネジメントから学んだこと
- などを書き留めました。

私の「生き方」は、大きく分けると3つの出逢いから、変わっていききました。

それぞれの学びの中から、共通していることは「自分」にベクトルを向けることです。

この本を手にとった方々が、ご自身と向き合い「楽に生きられること」を知ってほしい、生きること

を楽しんでほしい、多くの方のお役に立ちたい、一人で抱え込まないで生きてほしいという思いから出版させていただくことになりました。

カウンセリングでは「自分自身と向き合う場」として、そして「悩み」や「不安」を吐き出すことにより「さあ頑張ろう!」「話してスッキリした」「声に出して話すと気づきがあった」と切り替えの場としてご利用していただければ幸いです。

大阪で生まれて大阪で育ちました。3人姉妹の次女です。実家は祖父が設立した会社を経営しており、父が2代目として跡を継ぎ、商売人の家で育ちました。経済的には恵まれた環境で育ててもらいました。父は厳格ながらも、自然を大切にしていて、季節ごとに体感できる旅行やスポーツが好きだったので、ハイキングやスキーなどアウトドアでの体験が多かったです。私の学生時代を振り返ると、大きな目標や目的などはなく、なんとなく生きてきたというのが最適の言葉だと思います。

24歳のときに結婚し、3人の子どもを授かりました。妻として、母として、嫁として生き、たくさんの幸せもありましたが、子育てに悩み、夫との関係、夫の家族との関係、周りの人間関係などの中で、幾多のつらい経験もありました。そのときは「自分さえ我慢すれば……」「なんで自分がこんな目に遭う

の……」「あの人がわかってくれなから……」と周りにベクトルを向けながらも、自分を責め、他人を責めながら生きていました。そして「私はなぜ生きているのだろうか」「人生って何?」「もう死にたい、私がいなくても何も変わらない」と「死」を考える日々を過ごした時期もありました。しかし、死ぬ勇氣もなく、子どもたちの笑顔に救われながら「母親として、末の娘が成人になるまでは頑張ろう」という思いだけで生きていました。

そんななか、夫の両親の介護も始まり、病院への付き添い、仕事、家庭とただ目の前のことをこなすことで精いっぱい生活を送っていました。

その後、夫の両親を見送り、やっと自分の時間を持てるようになった頃でした。

ある日、実父が自宅の階段から落ちてしまい、脊椎損傷による四肢麻痺、いわゆる寝たきりの状態になってしまいました。お見舞いへ行くたびに、精神が不安定になっていく父と喧嘩も絶えず、どうしたら父とうまく向き合えるのか悩んでいたときに「心理学」を学ぶことになりました。

「心理学」を学びだした私に待っていたのは、病んでいく父を変えるのではなく、私自身が「捉え方を変えること」「ありのままを受け入れること」でした。

学んでいく日々の中で、私自身が、凝り固まった固定観念や思い込み、決めつけ、なんの根拠もない

「こうあるべき」などによって、自分で自分を苦しめていたことに気づきました。また、人や出来事に振り回されつばなしの日々を送っていたこと、何一つ肯定的な側面を観ていなかったこと、観ようとしていなかったこと。

そして「どうせ……」「私なんて……」と自分を否定して生きていたことによりやく気づかせてもらいました。

しかし、すぐに前向きになれたわけでもありません。

頭ではわかっているけれども、現実を受け入れるまでには多くの時間が必要でした。

今日までの思考のパターンは、まるで形状記憶のように前向きになろうとすればするほど、もとの自分に戻ろうとする力が強かったです。

それにも原因があつて、過去の出来事に対して向き合えていなかったことにあります。「心」のどこかにモヤモヤしたものが残っていたことに気づきました。

私自身の「心」を晴れやかにすることで、目の前の出来事などの見方や捉え方が大きく変わり、過去の経験は、ギフトだと思えるようになり、ダメな自分もダメじゃない「それが私なのだ」と自分自身を

受け入れ、生きていくことが素晴らしいと思えるようになりました。

では、私がどのようにして、自暴自棄の人生から、今の「心晴れやかに生きる」人生へと変わっていったのか、最後までお読みいただければ幸いです。

『NLPとは（神経言語プログラミング）』

私たちの言動、行動、感情には五感（視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚）を通して

情報を取り込み、言語化して意味付けをし、自分の世界をプログラミングされています。

NLPは別名「脳の取扱説明書」とも言われていて、脳と心と身体の仕組みを理解し、さまざまな手法を習得することにより「誰もが望み通りに生きられる」「あらゆる場面で遭遇する恐怖や不安、悪習慣を乗り越え、人生を豊かにすることができる学びです

・催眠療法家の「ミルトン・エリクソン」

・ゲシュタルト・セラピーの「フリッツ・パールズ」

・家族療法の「バージニア・サティア」

創始者のリチャードバンドラー博士が、3人の天才セラピストが使う言葉の使い方や非言語の使い方、無意識の活用の仕方を科学的に分析し体系化され実践で活用できるようになったものです。』

出典：『米国NLP協会認定NLPプラクティショナーコーステキスト』川上光浩 J M C A株式会社 2021年7

月20日