

## まえがき

この本は、女性が本当の自分を活かし、社会で真に活躍することを願い、心が疲れ果ててしまわないように応援する目的で書きました。

現代社会は、女性が社会で活躍することが求められており、女性が経済的に自立することの必要性を学校で教える時代になりました。女性が外に出て働くことは普通の認識になりましたが、女性政治家や管理職の比率は、2018年現在、全体の1割前後と他国と比較して非常に低い水準です。

女性の仕事は、結婚、出産、育児、子育ての局面で、早くから人生の大きな決断を迫られ、実、義理あわせて4人の両親の介護の時期になれば、再び仕事との両立の岐路に立たされる人もいるように、ライフイベントで大きな影響を受けます。そのプロセスで、キャリアアップを切望しながら大きな壁となつて悩む人もいれば、キャリアアップを避ける人、フリーランス志向の人、専業主婦志向の人など様々です。その中で、プライベートの問題、特に恋愛は、私が公認カウンセラーをしている女性専用電話相談サイトの相談件数の第1位ですが、明らかに女性の最大の悩みであり、女性

の人生そのものに強い影響を与えます。

私は、ほとんどが女性というCAの職場で34年間、総計何万人かの女性たちと働き、カウンセラーになってからの5年間では、多くの女性のご相談をお受けしました。共通しているのは、仕事そのものや人間関係に悩み、ストレス過多になっている人は、真面目で頑張り屋さんであり、一生懸命であるがゆえに悩んでいるということです。誰しも、悩みのない幸せな状態でありたいものですが、向上心があるからこそ悩みは発生し、悩みや苦しみの階段を昇ってこそ、精神的成長があります。しかしながら、はたして真面目な頑張り屋さんでいることは、本当の自分を活かすことになるのでしょうか。

キャリア、恋愛、結婚、出産のいずれも諦めてはいないだけに、悩み惑っている37〜39才辺りの女性達を主人公に5つの物語を創作し、カウンセリングの参考になる視点でまとめてみました。

私自身が強くカウンセラーになりたいと思った時期は、この本の物語の主人公たちと同じ年頃でした。

仕事を真面目に一生懸命やるのが第一と考え取り組んでいましたが、過度のストレスで精神的に追い込まれた時期がありました。その際に、仕事を長期に休んで医療支援を受けるほどではない

けれど、ぎりぎりまで頑張ろうとしている人を援助するカウンセラーの必要性を強く感じました。あれから20年以上が経ちましたが、物質的豊かさの追及は留まるところを知らず、1億総軽うつ症と言っても過言ではない社会となり、気軽にカウンセリングを受ける文化の必要性が増していると思われまます。

悩みは、たとえ状況に変化がなくても、将来の方向性が定まるか、現状に納得ができれば悩みではなくになります。蝶がサナギから上手く脱皮していくように、心の段階が依存の状態から徐々に自我を育て、自立していく過程では、いくつか押さえておく点と良いポイントがあります。身体の成長と共に、サイズの合わなくなった洋服を脱ぎ捨てていくように、心の成長においても、もはや不要になった教えや支えは捨て去る必要があります。

そして、自我の確立に必要な外側の条件を満たせたなら、内面の成長も伴わせる必要があります。社会では、外面的な条件を満たすことは求められますが、内面の成長については、本人が気づかない限り、外部から提供されることはなく、本人に求める気持ちがないければ、何者になっても幼い自我レベルのままです。物質的豊かさ、外見、地位、賞賛など外的な自我実現の誘惑は氾濫していますが、本当の自分である自己の実現をするには、スピリチュアリティ（精神性、霊性）の領域に

触れざるを得ません。

本当の自己実現とは、自分の本質に気づき、本当の自分を活かし、本当の自分になつていくことではないでしょうか。私自身は、スピリチュアリティの真髄を表現するには至っていませんが、スピリチュアリティを自分の中心軸に据えることで、揺らがないう自分になりました。すると、自分を犠牲にすることなく、仕事も愛も豊かさも同時に手にしていいのだと自分に許可することができました。

私は、心理学的援助を参考にしながら、本当の自分に近づいていくスピリチュアリティを展開できるカウンセリングを目指しています。まだまだ未熟ですが、私の大いなるチャレンジ精神でまためてみました。参考になるところを見つけて楽しんで頂けたら幸いです。