

はじめに

〈自己紹介〉

このたびは私の本を手にしていただきありがとうございます。
はじめまして。

tomocoto中村 友美と申します。

私は心理カウンセラー&セミナー講師としてオンライン中心に相手の隠れた個性や想いを言葉にして見える化し、ありのままに生かされるサポートをさせていただいております。

2024年9月より個別カウンセリングの活動からスタートしました。

また、2024年10月からストリートアカデミー（ストアカ）というサイトでChatGPT、noteを中心にセミナー講師として活動しています。

心理×AIで心に寄り添い整えつつ、想いを言語化して集客につなげる講座を開催していきます。

そして、私の講座を受講する方が新しいことへ挑戦する勇気ある一歩を、一緒に踏み出す

サポートをしています。

今では前向きにいろいろなことへ挑戦できるようになりましたが、最初からこんなに前向きに行動できるタイプだったかという点、実は全然違いました。

私は以前、小学校高学年から専攻科までの度重なるいじめ、親からの自己否定により、自分に自信がありませんでした。

「なんで自分はこの世界に生まれてきたんだろう……」

「私の存在意義ってなんなんだろう？」

「生きてたって意味がない……」

と考えていた時期もありました。

また、幼少期から懂れ、資格を取得して就いた看護師という仕事でも、職場でのハラスメントを経験し、適応障害を発症して休職するなど、自分でいうのもなんですが波瀾万丈の人生でした。

今では、その波瀾万丈に終わりを告げ、自分らしくやりたいことだけやって生きられる人になりました。

「この本をなぜ書くか」と思ったのか」

私がこの本を書くかと思ったのは、現代に自分らしさを出せず悩んでいる人が多いと感じているからです。

そんな悩みに縛られている人に対して、私の本を通して、自分のありのまま生きていくことの素晴らしさを感じてもらい、少しでも不安や悩みから解放される、ありのままに生きるヒントになれば嬉しいと想いながらこの本を執筆しました。

きっかけやヒントが見つからなくても、私と同じような経験をして悩んだり、不安を抱えていたりするすべての人に私の本を読んで勇気や安心を与えたいと思い、本を作ってみました。

この本には、私の人生の軌跡を通してどのような経験があり、どのようにして「真実の自分」と向き合い、「ありのままの人生の道」を見つけることができたのか？ その道を見つけて歩みはじめたとき、どのような変化が起きたのか、どうやって今の前向きな自分になれるのかについて書いています。

私の本を通して、「自信がない」「自分にいいところがない」「自分なんて……」と感じている方が、その不安から抜け出すヒントやきっかけを得てくれたら嬉しいです。

〈なぜ私はこの仕事を始めたのか〉

私が心理カウンセラー・セミナー講師としてフリーランスで活動しようと決意した理由は、集団行動や人と同じことをするのがあまり得意ではなかったからです。

これから本編で詳しく書いていこうと思いますが、みんなと同じことをしない子はいけな
い子、という集団社会に違和感を抱いていました。みんなと違うことをしたら孤立する。自
分自身に自信がないし、自己アピールできない自分はダメな子だと感じて生きてきました。

看護師として就職してからも、自分自身を自己開示することが苦手で、常に孤立し、信じ
られる人はほとんどいませんでしたし、信じられる人に対しても「嫌われること」を恐れ、
自分のことをほとんど話せませんでした。

そして人に頼ることができませんでした。

そんな私でしたが、とある先輩の言葉と自分自身を深掘りするプログラム、自分の経験や
学びを活かしつつ活動できる環境に出会い、心理カウンセラー・セミナー講師として活動を
開始することができました。

とくにセミナー講師は、本編で詳しく書いていこうと思いますが、以前の私には想像できない世界でした。

「人に教えるなんて……」と自信がなかった私に勇気をくれたきっかけがあり、そのきっかけがセミナー講師として活動していくことを決意させてくれました。



そのなかで、自分のことを理解したことにより、自分は自らつながりをつくっていくことが得意なことに気づき、フリーランスのほうに向いていると考えました。

そして私のように自分の個性・才能が見いだせず、悩みや不安に縛られている人を私のカウンセリングで解放したいと思い、活動しはじめました。

本編でそのきっかけや変化に関しては詳しく書いていこうと思います。