

## はじめに

私は1963年生まれの59歳（2023年現在）。

オーストラリアに住んで30年以上になるのだけれど、今現在はリメディアルマッサージ（治療マッサージ）を仕事にしている。

1992年に国際結婚をして、2000年に別居、2002年に国際離婚をした。

7年7カ月の私の国際結婚生活は幸せとは程遠いもので、ワンオペ、DV、そして5年間は英語で言う『bread earner』、つまり一家の稼ぎ頭で頑張っていたのに、元夫に『金の亡者』なんて言われつづけて、最後のほうはうつ、そして摂食障害まで起こして壊れてしまうぐらいつらいものだった。

離婚後も裁判が続いたりしていたので、毎日がつらくて、苦しくて、毎日のように泣いて、死にたいと思ったこともあるぐらい、今思い返しても精神的に不安定でそれまでの人生の中で最悪最低の真っ暗闇の中でもがいていた時代だった。

でも元夫と別れてから再婚もせずにはずーっと来て、ふと気が付いたらシングルマザー歴22

年になっていた。今もパートナーもいないシングルだけれど、仕事も順調で毎日充実とても幸せな人生を送れている。その幸せな人生に欠かせないのは『温かい人間関係』だと私は思う。人がうつつになったりニートになったりするのも多くの原因は『人間関係』にあつて、それが基で人との接触を避けて一人で生活している人も多い世の中である。

私も元夫やその家族との『人間関係』が原因でうつや摂食障害を起こしてしまったのだけれど、その私が今とても幸せな人生を送れるようになったのも、必要な人が私の人生に関わってくれたからである。

人間関係は諸刃の剣だと私は思う。

関わる人を選ばないと、また人との関わり方を学ばないと『人間関係』は人を殺してしまう。でも、関わる人が変わると、そしてその人との関わり方さえ間違っていなければ、『人間関係』が幸せをもたらしてくれるのは間違いない。

私とその『人間関係』を学ぶきっかけになったのは、実は別れる直前にDV元夫がくれた贈り物だった。本人は贈り物のつもりはまったくなかっただろうけれど、苦し紛れにマリッジカウンセリングを受けようと本人が予約したカウンセラーが、私に人生の転機を与えてくれたのだった。

カウンセリングというと、日本ではまだ「精神に異常がある人が受けるもの」というイメージが強いかもしれないけれど、カウンセリングは、社会で人と関わっていくために必要なことを学ぶ手助けをしてくれる存在だ。

私は自分のマッサージのお客さまにもお伝えするのだけれど、

「私はあなたの身体を治すことはできません。あなたの身体が治ろうとするのをお手伝いするだけです」というのがカウンセリングにも言えることである。

カウンセラーはあなたの人生を変えることはできないけれど、あなたが変わりたいと思うときに変わるためのお手伝いをしてくれる存在なのである。

私はカウンセリングから学んだことを離婚後の自分の生き方、そして子育てに活かしてきた。数年前に、今度は自分の家族に打ちのめされてうつ気味になっていたとき、自分のカウンセリングのつもりで人生観のブログを書きはじめてのだけれど、それがきっかけでこの本を書く機会を頂いた。

この本を手にとってくれた皆さんは、『人間関係』に悩んでいるのだろうか？

今の人生を変えたいと思っているのだろうか？

今、DVに悩んでいる人、DVにさえ気付いていない人、親子関係や夫婦関係に悩んでい

る人、はたまた友人関係、職場の人間関係に悩んでいる人にとっては、以前の私のように、『人間関係』は不幸せの元凶で煩わしいものだけでしかないかもしれない。

けれど、私がカウンセラーから幸せな『人間関係』の作り方を学んだように、この本を手にとったあなたに何かのきっかけを与えられたらいいと思いつつながら、本書を書き進めていきたいと思う。