

## はじめに

あなたは周りからどんな人だと思われていますか？

私は、「あなたは良い子だね」、「優しいね」という言葉を、学生のころから友人、知人、職場、周りのいろいろな人から言われつつけてきました。次第に私は、良い人でいなければいけないという呪縛のような言葉として無意識にこの言葉を受け取るようになっていました。今思うと、当時の私は優しいというより「我慢強い」という言葉のほうがしつくりきます。

私は必要以上に気を遣いすぎたり、周りに合わせてしまったり、断れない、言わば良い子ちゃん、または八方美人でカメレオンみたいなずるい人間でこれまで生きてきました。

「優しい自分」というのは一つの長所としてとらえていたのですが、歳を重ねるにつれて、この無意識に出てくる「優しすぎる自分」にコンプレックスを抱くようになり、徐々に生きづらさを覚えるようになりました。最近よく話題になっているHSPの傾向もあるので、人というのは大好きなのですが人と会った後は心が疲れやすく人間関係に悩むことも多々ありました。

HSPとはHighly Sensitive Person（ハイリー・センシティブ・パーソン）の略で、生まれつき「非常に感受性が強く、人一倍繊細で敏感な気質を持った人」という意味です。このHSPは、全人口の15～20%、つまり5人に1人の確率と言われているので、HSPの傾向がある方は少なくありません。

HSPという言葉自体は医学的な用語ではないため、病気ではなく気質であると言われていました。「私はHSPだから」と言っただけでそれを言い訳のように使う気はないのですが、このHSP気質が自分にあるのなら、その特性をしつかり理解し受け入れ、自己理解へとつなげることが重要だと思っています。可能なら、家族や身の回りの人にも共有して互いに同じ認識を持つてもらうこと、自分自身で環境や行動を工夫し、対処し、この気質とどう付き合っていくのが課題だと思います。

近年、COVID-19によるコロナ禍や不景気、家族の孤立化など、さまざまなストレスがあるこの社会環境により、心身ともに体調を崩してしまう人が増加しています。「現代型うつ病」と呼ばれる若年層のうつ病や引きこもりなどもよく取り上げられています。その要因には、環境や本人の性格傾向も深く影響しています。真面目で責任感が強い、優しすぎる、繊細で気を遣いすぎてしまう、断れないがゆえに仕事を抱えすぎてしまったり、仕事を辞められず体に鞭を打って限界まで働いてしまったり、気がつけばいつも人間関係のトラブルに巻き込まれてしまっているなど。

現に、私もうつ病を経験していますが、環境要因も大きかったです。やはり長年にわたって根付き

た思考の癖や思い込みが自分を苦しめていたということに回復してからようやく気がつくことができませんでした。

少し私の話をさせていただきますが、私は母親の精神疾患が発覚したのがきっかけで心理学を学びましたのですが、その出来事が今までの家族の形や自分の在り方、生き方、夫婦関係や子育て、人間関係を大きく見直すきっかけとなりました。

自分がどんな些細なことでも悩むことが多かった原因がすべて自分の固執した思考のせいだったことを理解し、その思考が形成された背景の家庭環境、家族関係を遡っていききました。そこで、幼いころの親子関係での傷に気づいて嘆き、吐き出し、心を癒やすことを続けていったことで、すべてが少しずつ解消されていきました。

スーッと心が軽くなるような感覚で自分や周りを心から許せるようになり、徐々に柔軟に物事をとらえられるようになっていき見える世界が一変しました。人間関係も良好になり生きやすくなりました。シンプルにすべて自分のとらえ方次第でした。

また母の病気、夫のうつ病、コロナ禍での育児ノイローゼで自殺も考えたことがあった人生のどん底から私が今夢を持てるようにまで回復できたのは、人とのつながりや心理学を学んでいたおかげです。そ

ここで次は、同じように苦しむ方の力になりたいと強く思うようになり、生きる使命のような気がして心理カウンセラーになりました。

心理学の学校で出会った仲間や先生方、精神科の病院で出会った虐待をされ親の愛を知らずに育った方、依存症で悩み苦しむ方、そのご家族、さまざまな方とのご縁を頂き、お話を伺う中で、私自身も気づきを得てその貴重な気づきを自分の中に丁寧な落とし込むようにしてきました。

この著書を通して、以前の私のように良い人をして生きづらい方、自分が幸せになる許可を自分に出せず、自分自身を不幸にしていってしまうような思考の方、自己肯定感が低い方、人間関係で悩みが絶えない方、人の問題ばかりに振り回されてしまう方、自分を犠牲にしすぎてしまう方、うつ病、依存症、育児ノイローゼなど、さまざまな心の悩みで苦しんでおられる方が少しでも気持ち楽になれたり、生きやすくなったり、心癒えるためのお手伝いができますよう、切に願っています。

また、心のコントロール術、アンガーマネジメント、トラウマや思考の癖の手放し方、身軽に心豊かに生きるための知識、自己実現についても、私の経験も踏まえながらお伝えできればと思っています。この著書が、一人でも多くの方の何かのきっかけになれば幸いです。