

まえがき

本書は私という一個人が、精神疾患を発症し、現在に至るまでの経緯を記した一冊である。

言ってしまうえば闘病記であり、精神疾患に関する闘病記というものも、今の時代は別に珍しくもないだろう。

そんななかで、本書に特徴があるとすれば、著者である私自身の以下の要素が挙げられるかと思う。

- ・ 相当回復したものの、現在もまだ完治はしていない
- ・ 「心に聞く」という、世間一般ではマイナーな手法に出会えたことで、回復が大きく進んだ
- ・ もともと心理学の専門家というわけではまったくないのに、現在は心理カウンセラーとしての仕事をしている

まず、現在もまだ病気が完治していないことのなにが特徴といえるのか。

それは、本書が「この治療法を選べば必ずよくなる！」という、安易な希望を描いているものではないということだ。

実際のところ、精神疾患の分野において、万人に必ず効く治療法というものは、おそらく現在はまだ存在しないと私は考えている。

だが同時に、完治を目指す場合、誰もが避けられない事柄があるとも思っている。

それは本書で書いている、「自分の心にきちんと向き合う」ということだ。

そしてそこが、特徴の二つ目として書いた、「心に聞く」という手法につながる。

自分の心と向き合うといっても、それ自体が実際にはなかなか難しかったりする。私も、自分が本当に望んでいることはなんなのか、ずっとわからないまま生きてきた。

そんな私のサポートとして、「心に聞く」という手法は、出会ってから現在に至るまで非常に役に立ってくれている。

そして、そうやって自分の心と向き合いながら生きつづけた結果として、カウンセラーとして開業するに至った。

率直に言えば、私は精神医学に関して大学で学んだわけではない。自分なりに勉強はしているし、FAP療法というカウンセリングの手法に関する資格は手にしているが、それでも客観的に見れば、素人に毛が生えた程度のもので、と判断するのが妥当だろう。

だが私自身は、カウンセリングの仕事を実践するなかで、クライアントとして来てくださった方々の苦痛を減らすためのお役に立てている、という実感がある。

それは、私自身が精神疾患を体験したなかで感じ、学んだことが、治療者側になったときに大きな財産になっているのだと思う。

また、私自身もまだ完治に至っていないがゆえに、そんな自分を治すために、独自の精神療法の研究を続けている。その成果も大きいのだろう。

本書はそんな、精神疾患の経験者の中でも、おそらく類似する経歴の持ち主はそこまで多くはないであろう人間によつて書かれた一冊である。

特に、今現在なんらかの病気で苦しみ、信頼できる治療法を見つけられずにもがいている人にとっては、同じ経験を綴った本書がなんらかの役に立つかもしれない。

本書が、誰か一人でも、そうした方の救いになれば、著者としては幸いである。