

はじめに 2

## 第1章 夢は叶えるためにある

夢を叶えたい人へのメッセージ	10
病気や障害を隠さなくてよい世の中へ	15
悩みを持つことは悪いことではない	20
どんな人にも必ず生きる意味がある	24
障害者が才能を開花させる方法とは	29

## 第2章 保育士から心理カウンセラーへの転身

私がカウンセラーになった理由

心理学は人を変える力がある

オーラソーマという魅力あるカラーセラピーへのこころの旅

オーラソーマはどうして自然治癒に向かうのか？

医療機関へのオーラソーマの導入事例

36

39

44

47

51

## 第3章 NPO法人ひまわりセラピーハウスって何をするとこころ？

利用者さんの特技 〈リレー小説〉

当事者から同じ病気や障害をお持ちの方へのメッセージ

トークンエコノミー法による心理支援

指導員はみんな心理カウンセラー

58

80

83

86

## 第4章 私が心理カウンセラーの仕事だけで生計を立てることができた理由

どんな仕事も断らない主義

カウンセリングルームだけが心理カウンセリングではない

自己満足にならないためのカウンセリング

症例シェア Aさんの事例から

私が考える発達障害

心理学を学ぶことで自分の病気を理解する

医療カウンセリング講座を作る

92

95

98

101

104

107

110

## 第5章 いつからでも心理カウンセラーになれる方法があります

有言実行を心がける

先延ばしにしない

114

117

応援してもらえ人間になる努力をする

社会が作ってくれなければ自分が作るスタンスで

種をまきつづけることが未来を変えていくことになる

127 125 121

あとがき

129