

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