

## まえがき

どんな状態になったら、カウンセリングを受けてみようと思うでしょうか？ 人によって心の疲れ具合や症状の重度・軽度の判断はさまざまですが、意外と多くの方が早めに来られるべきだと私は感じています。心の疲れには「痛み」なぐらいがちょうどいいのです。というのも、本書で紹介するエピソードや、まだ他にも数え切れないほどある相談を日々お聴きしている中で、「もつと早く来たらよかった」という声を頻繁に聞くからです。

方法の1つとして、たとえば私はカラオケによく行きます。しかし一緒に行くのは友人ではなく、多くの場合、相談者です。個室での面談だけがカウンセリングではなく、私のところでは「アウターフォロー」というメニューがあり、気分転換や息抜き時間として利用して上手にリフレッシュされる方が多くいます。

本書ではタイトルの通り、誰にでも起こり得る悩み、問題、病み、弱ってしまうような出来事やその対応をまとめた、エピソード集のかたちで表現しました。一般的によくある、多くの人が立ち止まって悩み続け、答えが出せずに座り込んでしまう寸前の、ぎりぎりのところで相談に来る、いわゆる「普通の人の普通の悩み」に特化した実例集になっていますので、誰の人生にも役に立つ参考書と

してお読みいただければ幸いです。

難しい専門用語や、パツと読んでわからないような書き方はしていません。弱りすぎないための予防として、現時点ではなんの問題もない普通の人にこそ読んでもらえるように書いています。ぜひ共感や理解とともに警戒心や柔軟さとしても参考にしていただき、何より、「私のこんな話でも相談してもいいの？」1人で悩まなくても一緒に考えてくれる人がいると思つていいの？」という気持ちに、「大丈夫。ちゃんと聴きますよ。話してください」と応えてくれる場所があるということをして、できる限り多くの人に知つてほしいと思います。現実にはハッピーエンドで終われないことも多いうえに、問答無用でただの不運に振り回される出来事が多くあります。1つの何かで人生が変わつてしまい、立ち直れないときもあります。人生はいいことばかりではありませんが、助けを求めていいことを、助けてほしいと思つていいことをまずは知つてほしいのです。

さまざまな立場の主観で、相談内容が展開されます。少しでも心のしんどさから遠ざかり、単純な幸せに近づける助けになりますように。