

まえがき

20代のころ、私は大好きだった看護師の仕事を「うつ病」のため休職し、後に退職をしました。どうか、行けなくなりました。

幼いころから、ずっと憧れていた看護師になった私。

患者さんが元気に退院したとき、すごく嬉しい気持ちや誇らしい気持ちにもなりましたし、希望した科の病棟にも配属され、忙しい環境ではありましたが、看護師になってよかったと心から思っていました。公私ともに仲良くなった同僚もいて、今振り返れば、とても充実していたと思います。それなのにそんな日常は少しずつ崩れていきました。

仕事に行きたくない。

出勤日の朝になると涙が出る。

携帯電話を手に、今日もまた休む理由を考えている。
ずっと夢だった看護師になれたのに、病院を辞めたい。

そんな思いが日々頭を占めてきて、だんだんと割合が大きくなっていきました。

心身にも不調が出て、不眠や早朝覚醒、過食、感情コントロールができない、抑うつ状態などが
少しずつ、じわじわと私の調子をおかしくさせていきました。

「こんなこと言ったら、おかしいって思われる」

「私はこんな弱い人間じゃない」

「頑張っているのに、なんで認めてもらえないのかな」

「やる気が足りないだけだつて怒られるんじゃないか」

苦しい思いが頭をよぎり、強がってばかりで、誰かに相談することができませんでした。

当時の私は、「認められたい」という思いと、「弱い人間」と思われなくなかったのです。それで
自分に過剰なストレスをかけ、ますます自分に負荷をかけ消耗させてしまい、心身を疲弊させてし

もう悪循環に陥っていました。

そんな私は少し前まで、心療内科の精神科デイケアで患者さんへ認知行動療法や交流分析といったセルフケアに役立つ心理学を伝えていました。心理学講座以外には相談に乗ったり、日常生活を整えていくための計画を一緒に考えたり、まとまらない考えを一緒に整理していったり、患者さん自身が「自分で自分の心のケアができる」ようになるために日々関わらせていただけていました。

昔に比べて、心療内科へ受診するというハードルは下がったと思いますが、心身の不調がありながら、自分でなんとかしようと頑張りすぎている方も多いかと思えます。

そこで、心療内科へ受診されていない方にも、心豊かになって人生を歩んで幸せになってほしいという思いから、「心のガイドランナー さつちゃん先生」という名前でブログを書きはじめました。心理カウンセラーでもあるので、ブログを通して相談を受けることもあります。今回、この本を書くことになったのも、私のブログを読んだ出版社の方が声をかけてくださったことがきっかけでした。

患者さんにも相談者さんにも共通して言えることは、「安心した状態で過ごせていない」という点です。安心感が低下した状態で過ごしているために、心身に影響が出て本来の自分の力が発揮できなくなっているのです。

安心した状態とは、「自分で自分を守ることができる状態」です。

人間関係や仕事、生活、私たちは生きていくすべてにおいて安心感は大切です。安心によって「心の豊かさ」は創られていきます。心の豊かさに必要なものは、「心の在り方」や「自律」です。自立している方は多いと思いますが、自分をコントロールする自律のほうはどうでしょうか？ 私たちに必要なのは、「心の不調に気をつける」ことではなく、「心の不調があったときに、自分で心の不調を整えられる方法を知っておくこと」が大切なのです。それが安心につながっていくのです。

この本を通して、自分で自分の心のケアができるようになり、安心感を手に入れて、心が豊かに、さらには人生を豊かにしていける方が増えていったら嬉しいです。