

まえがき

あなたが自身の性格を「こんな人」と認識したのはいつですか？

「私は引つ込み思案で口下手です」

面接やセミナーなどで自分の短所について尋ねられたとき、大抵私はこのように答えていました。学生時代は同級生とは趣味が合わず、いわゆるオタクと呼ばれる人種でした。趣味に没頭し放課後は家と学校、社会人になってからは会社と家を往復する日々を淡々と過ごし、かつて抱いた幸せな結婚やなりたい職業なんて夢のまた夢。ただただ自分のことだけに精いっぱいな墮落的な毎日を送っていました。

職を転々としながら25歳になったころ、ふと私は家庭科の授業の人生設計で「25歳までに結婚しキャリアを積み、母のような家事も育児も仕事もこなせるキャリアウーマンになる」と書いていたのを思い出し、このまま親のスネをかじって生きていけばいずれ両親は年老い、自分は惨めに孤独死していくというビジョンが脳裏をかすめ……せめて結婚をして家を出なければと思ったのです。

しかし、その後も就職しては同僚の嫌がらせや慣れない仕事に疲れ果て、同じことの繰り返しでとうとう精神的に追い詰められたある日、ベッドの中でこのまま凍死するんじゃないかというほどの寒気に襲われました。一度死を意識すると人は生まれ変わるといいますが、おそらくこれがきつかけだったのでしょうか（九死に一生を得たわけでも、瀕死の重傷を負ったわけでもないのに！）。

あれは確か27歳と28歳の境だったと記憶しています。突然執着していた物に関心がなくなり、本やパソコンにためていたデータをどんどん処分し、心療内科に通って薬とカウンセリングで自律神経失調症を克服し、新しい仕事を見つけて婚活を始めました。

なぜ今までこんなに苦しかったのか？ それはたまたま手に取った本で判明しました。占いで7歳からの20年間、私はいわゆる厄年だったのです！ 家族という小さな社会から学校、学校から職場という大きな社会に乗り出していく長い期間が暗黒時代だったのですから、後ろ向きな引きこもりになってもなら不思議ではないと納得したのでした。

20年も当たり前でしたので忘れていましたが、7歳よりも過去の私は恥ずかしがりやではあったものの確かにとても活発でおしゃべりな子供だったのです。ではなぜ私は長い間その過去を忘れ、ずっと自分を不幸で後ろ向きな人間だと思っていたのでしょうか？

理由は簡単。人は楽しい幸せな出来事よりも不幸な出来事のほうが強く記憶に刻まれるからです。生きとし生けるものは誰しも人生の中で幸せと不幸を体験します。それは私たちが覚えていなくても赤ん坊のころからずっと……。

生まれて初めて身に起きた不幸な出来事は大人からすればたいしたことではなくても、子供にとっては天と地がひっくり返るほどショックなので、多くの人はそれをきっかけに不幸な出来事にばかり意識がいくようになるのです。物心がついたところに厄年に見舞われたなら、それが当たり前になるのも当然です。しかし幸い私はそれに気づき、抜け出すことができました。

この本では不器用で後ろ向きな私がどのような困難を乗り越えて心理学カウンセラーとなり、前向きな人生へと逆転させたかをつづっていきます。人は誰しも幸せになるために生まれてきました。私と同じように不器用で後ろ向きな人がこの本を手取ることににより、生きる目的を見だし新たな道へ進めますように……。

2024年某日 フラクタル心理学カウンセラー 丹治 直恵