

## まえがき

はじめまして、カウンセラーの下谷篤史と申します。下谷と書いて「しもや」と読みます。よく「しもたに」「したや」などと間違えられます。極めて珍しい名前だと思います。子どもの頃は、「しもやけ」などとからかわれていたので、今までこの名前は好きではありませんでした。こうしたエピソードも、わたしの人格形成に大きく影響しているのではないかと思います。

わたしは、愛知県名古屋市でR.S.P（アール・エス・ピー）を立ち上げ、主にカウンセリング業務と各種セミナーやイベントの企画・運営などをしております。R.S.Pには2つの側面があり、1つはRe:Start:Plus（リスタートプラス）「やり直すことで人生を前向きに変えていく」と、もう1つはRe:Spec（リスペクト）「自分の活動に関わっていただいた方々に対して尊敬・感謝する」意味があります。

この本を書こうと思っただけは、今振り返ると「私自身がやり直してきたおかげ」だと考えております。つまり、あとで述べていますが「今まで生きてきた中で光と影」が自分の半生において重要であると考えました。

わたしは、子どもの頃から「何かおかしい」「人とはどこか違う」と疑問に思いつながり生きてきました。その中で、いつも人間関係がうまくいかず、学生時代には「いじめ」や「不登校」を経験し、社会人になっても「引きこもり」を経験して、常に「紆余曲折」の日々でした。

こんな私でも、前向きに生きていこうと心に決め、今ではカウンセリング業務を展開するまでに至りました。思えば、今まで生きてきた半生の中で、いくつかのターニングポイントがあった気がします。そこには、「つまずき」と「やり直し」が関わってきました。そこで、カテゴリーを5つに分類して各章で詳しく述べていきます。

第1章は、「私の半生」についてです。ここでは、幼少期から小学校時代に経験した「い

じめ」の話と、中学校時代にほとんど学校に行けず家にいた「不登校」の話、社会人になり会社に入ったがすぐに辞めてしまい「引きこもり」になった話を中心にまとめました。

第2章は、「家族」についてです。ここでは、生きてきた中で避けて通れない両親との話と、結婚して家庭を持つ中で子育ての話をもめました。

第3章は、「カウンセリング」についてです。わたしが、なぜカウンセラーを目指したのかきっかけの話と、カウンセリングの資格を取得するために勉強してきた話を中心にまとめました。

第4章は、今でも生きる原動力となっている「趣味」についてです。ここでは、将棋・囲碁の話と、ハイキング、ラジオ・テレビの話をもめました。

第5章は、第1章から第4章までの話の中で、特に印象に残った言葉を中心に「格言・ことわざ集」を何例かまとめてみました。

前向きに生きていこうと心に決めた理由も含めて、この本に書きました。現在、さまざまなことでも悩み苦しんでいる方々へ、わたしのつたない経験が少しでもお役に立てれば幸いです。

下谷篤史