

はじめに

あなたは自分のやりたいことをしていますか？ 自分のやりたいことをするために真剣に考えたことはありますか？ 私はただの一人の心理カウンセラーです。そして目の前にいる人の夢を叶えるお手伝いがしたい、ただそれだけです。

障害があるだけで不利になること、できることがたくさんあっても障害者というひとくくりで世の中から弾き飛ばされることもあります。理不尽だと思いつつも日常生活を送りつづけることの意味、社会が変わらなくても自分の考えが変われば少しはあきらめずに私のように夢を追いつづけることができる人が増えたならと思うのです。

私は現在3つの事業所の代表をしています。一つはKumi心理カウンセリング研究所という私設相談室です。相談室では、日々悩みをお持ちの方がカウンセリングに訪れます。悩みはそれぞれ個人的な問題から職場の人間関係など多岐にわたります。また障害をお持ちの方もいらっしやいます。相談室では心理カウンセリングルームという形で、スタッフのカウンセラーの先生方とクライアント

トのカウンセリングをしています。

もう一つは一般社団法人日本医療カウンセラー協会という心理カウンセラーのための育成スクールの代表理事です。心理カウンセラーになりたい方へのスクール事業と、また、なつてからのフォローアップなどを行っています。カウンセラーは一生勉強ですので講習会を開いてスキルアップのための自己研鑽をしています。

また、もう一つはこの本の中にも登場するこの本を出すきっかけにもなったNPO法人ひまわりセラピーハウスの理事長です。もともとは幼稚園教諭、保育士をしてその後心理カウンセラーになつた私ですから、育児ストレスからくる母親の子どもの虐待をなくしたいということから立ち上げた子育て支援の活動からのスタートでした。あとで触れますが、まさか自分がこんなに大きな組織を運営することになるとは、自分でも驚いているのです。

そして、2014年にあるクライアントとの出会いから地域活動支援センターセラピールームひまわりを立ち上げ運営しています。そこでは精神障害や発達障害などで日常生活が困難であったり、

生きづらさを感じたりしている人たちが少しでも自分の能力を開花できるように心理支援できる場として作りました。そして自分の強みを生かして就労につなげられるような心理支援をしています。この本にはそういう生きづらさを感じている人たちがどのように自分を奮いたたせ、また私自身もどのような意気込みで支援をしているか、さらに自分自身も複合性局所疼痛症候群（CRPS）という難病に罹患し腹部にペースメーカーのような装置を入れ、足の痛みのために歩行ができず車いすを利用する者でもありながらあきらめないことの意味をお伝えしたくそのモチベーションの持ち方をお伝えできたらと思います。

この本には障害を持ちながらも自分の夢に向かって頑張っている人たちの作品や障害になつてからの工夫や皆さんに伝えたいことなどのインタビュー、また同じ障害や病気の方へのメッセージなどを当事者目線で伝えています。今、自分の障害や病気などで夢をあきらめかけているすべての人、強いては夢をなくしかけているすべての人に読んでいただけたら幸いです。そして障害の有無に関係がなく自分次第で生き方を変えることもできることをお伝えできたらと思います。