

まえがき

10人も入れば一杯、そんな小さな教室で、カウンセリングを中心に、心理学の講座などを通して多くの幸せを多くの人々からいただき、心温まる勇気の出る言葉が数々生まれてきました。多くの事例から導かれた言葉をご紹介します（事例提供していただいた方々にはご承諾をいただき、年齢・性別・職業など若干の変更をさせていただいております）。

まず興味関心のある事例がどのような言葉によって問題を軽くし、解決策へと導かれたのか。そしてそれがどのような心の扉を開く言葉かけで、問題を把握し、自分らしさの解決策へとたどり着けたのか。その時にこの言葉がどのように心に作用したのかをお伝えさせていただきます。以上のように言葉と解説と2段構えで丁寧に具体的な体験を心の奥深く掘り下げ、本当の自分を勇気をもって見つめ、共感していただければ幸いです。

私が私で本当に良かったと思えるように。気づきから自己研鑽・修正・自己改造・改善などの少しでもお役に立てればと願っています。

心の叫びとは、本音をきちんと自覚していること。そのうえで建前として、きちんと自分と自分以外の相手との関係においての適切なかわり方を知っていることが成熟した人間と言えるのです。換言すると自分にも相手にも価値があることを認め合える人間関係の事です。私たちは一人では生きていけない。だからこそ悩み・ストレスは対人関係の中で起こるのです。そこで関わる人に対してしっかり「今ここ」でどのように関わりたいのか、どう関わらなければならぬのか、関わる意味は何かなど、目標・目的を明確にしておくことで、心の叫びを正確にとらえることができるのです。皆の中で我慢することが当たり前になっていると、私は私を生きていないという証です。この本は主語がWe（我々・皆が）ではなく、I（アイ・私は）で生きるためのものです。

では事例を通してそれぞれの体験を言葉に変えて一緒に感じ、考えてみましょう。