

まえがき

このたびは機会に恵まれ、アドラー心理学サロンとしての初の書籍を執筆させていただきました。くことになりました。

詳細な自己紹介は第一章でさせていただきますが、SNSを中心にアドラー心理学をベースとした発信をしながら皆様のご相談に乗る活動をこれまでしてきました。

ブログでも、さまざまなお悩み解決方法から人生の知恵を発信させていただいておりましたが、せっかくの書籍出版ですので、これまでの活動を振り返ってより体系的に、まとまったかたちで皆様のお役に立てるであろうことを精一杯執筆させていただきました。

本書をお読みになられたあなたの人生を変えることができるほどの内容でしたら、著者としては望外の喜びです。