

私の書いた本

「心の生まれる場所 —カウンセリング・希望が生まれる瞬間—」

きらめく24のカウンセリングの物語
大学院教育学研究科・准教授
竹森 元彦



私は、カウンセラー（臨床心理士）として、クリニックでの外来心理相談やスクールカウンセラーなどで、様々な相談を受けてきました。その経験の中から、いくつかのケースを新聞のコラムにて連載していたものをまとめたものが本書です。

<“弱音を吐く”こと>

悩むことは本当に苦しいことですが、悩まずに成長するということはまずありません。長寿社会となりましたが、長生きゆえに、人生の後半（40歳以後）に訪れる「老い」や「死」は、恐怖の対象となってしまいました。

どんな頑張り屋でも、人生の何処かで挫折を経験します。そんな時は、頭も心も混乱して、自分らしさを喪失してしまったり、心を閉ざし“ひきこもる”こともあります。

<希望の生まれ方>

しかし、そのような苦悩や恐怖を感じた

時に、誰か安心できる人に“自分の弱音を吐く”

ことによって、逆説的ですが、向き合っ
てこなかった“本当の自分”と出会うこと（気づくこと）ができるという側面があります。

私は、そこに“希望”があるのではない
かと思います。

<何が幸せなのか>

カウンセリングを通して、何が幸せな
のか、どう生きるべきなのかと何度も考えさ
せられます。自己と向き合うギリギリの線
から見えてくる新たなる地平があります。
そのような、きらめく物語たちを短いエピ
ソードとして掬いあげました。

例えば、対象喪失、父と息子、居場所が
ない、リストラ、絡み合った家族、笑
顔、破壊、つなぐこと・・・等。嘆き、悲
しむと同時に、希望が生まれる瞬間を描い
た24の物語が、多様な美しい輝きを放っ
て迫ってきます。

読者には、物語の主人公と重ね合わせて、
苦しみと“希望”を感じ取っていただけ
るのではないかと考えております。

（たけもり・もとひこ）