

心理カウンセリングで未来が変わる

大学を卒業後、広島市内に本社がある化粧品・日用品の卸売会社に就職し、将来は独立して事業を開始したいと考えていました。入社3年目に広島に本社がある某コンビニエンスストア本部を任されて大幅に売上上昇。数年後に広島に本社がある某GMS本部を任せ、大幅に売上上昇。そんなことや社内のコミュニケーションを考えると会社の中心にいたと思っていました。そんな時にご縁があるのでしょうか、結婚して子供にも恵まれました。いいことばかりあるわけもなく、半年後には得意先にべったりし過ぎて後任の担当者をつけられなくなる！という理由で某GMSの担当をおろされました。当時はほとんど命かける位の熱の入れようだったので「がっくし」。その後体調を崩し半年の間に4回の入退院を繰り返し、気がつくところどころか居場所が無くなりだし、合併後ということもあり売上や行動管理などの環境変化も重なって自分の存在が消えかけましたが、このときは家族を守るエネルギーがあったのでしょうか、持ちこたえました。その数年後、コミュニケーションのやり方に問題があったのか、社内や家庭内での人間関係がうまくいかなくなり、最初は「しんどいな〜」から始まり時間が経つにつれて「どうでもいい」と考えるようになり、薬を飲んで自傷行為をした末に精神病院で療養。精神病院は身動きが多少できる牢屋で、ほとんど軟禁状態。入院中での不思議な体験は幻覚から始まって、幻想と現実を行ったり来たりして、毎日が頭痛とめまいの戦いで、周りを見ても僕以上？！

少し回復してきたのでやむなく退院。退院したものの怖くて家から出られない、まさに引きこもりです。少し回復してきて復職したものの、出社する方、出社を受ける方お互いがとても違和感。会社が大きいお陰で職場復帰支援を受けることが出来、少しは改善できたような気になったものの、人間関係が修復するわけでもなく、最終的には「退職」と「離婚」の2つの選択を1度にする事になり、付随して「かわいい子どもたち」とも別れることになるし、マンションを手ばなさざるを得なくなり「残ったのは借金！」・・・どん底。その中での救いは、同時期に心理学の勉強を始めていて人間の「考え・気持ち・行動」についての知識や実習の経験を通して自分に向き合う事で、少しずつ身体が楽になってきて改善を実感。もともと、「心理カウンセラー」になろうと「心理学」の勉強を始めたのに不思議です。自分に向き合うと、避けている自分が出てきて苦痛を感じましたが、一つひとつ克服できるたびに解放感。幸運にも心理学に出会い「カウンセリング」を通してはい上がるエネルギーを得られ、どん底から復活できました。今とても思うことは、もっと早く心理学の勉強をしていれば、「体調がおかしい」「コミュニケーションに問題がある」と思ったときの対処が違っていたと悔やんでいます。社内や夫婦、親子・友人などの人間関係がうまくいかなくなると、本人や家族、第三者が不幸になります。

だから！「心理カウンセリングで未来が変わる」のです。

<http://www.therapy-jin.jp>