

プロフィールご紹介

僕は小さいころから親の言う事を聞く良い子でした。そして、自分がしたい事より親の意見を尊重して来ました。卒業後、化粧品・日用品の卸売会社に就職し、将来は起業したいと考えていました。入社3年目にコンビニエンスストア本部を任せられ数年後にはGMS本部を任せられました。そして、上司に期待されると時間や体調を考えず仕事に打ち込んで、得意先との関係や社内の状況を考えると会社の中心の一人だと思っていました。そして、ご縁があり結婚し子供にも恵まれました。しかし、半年後には「得意先にべったりし過ぎて後任の担当者が見つけれなくなる」という理由でGMSの担当を外されました。当時は仕事を最優先にしておりとても落ち込みました。その後体調を崩し半年の間に4回の入退院を繰り返し、気がつくとも中心の一人どころか居場所が無くなりつつありました。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、社内や家庭内で人間関係に歪みが生まれ、最初は「しんどい」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、薬を飲んで自殺行為の後に精神病院で療養する事になりました。精神病院では幻想と現実を行ったり来たりし頭痛や目眩との戦いでした。回復後、退院・復職し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度にする事になりました。

そして、生きる意味を見つける旅に出掛けました。山陰地方から山陽地方を巡り四国のサービスエリアに立ち寄りある言葉と出会いました。「世の人はわれを何とも言はばいへわがなすことは我のみぞしる日本を今一度洗濯いたし申し候：坂本龍馬」この言葉を読み自分と同じ苦しみを人には味わって欲しくないと考え、自分の生きる道として心理カウンセラーを目指す事に決めました。心理学の勉強を始めて「考え・気持ち・行動」についての知識や実習の経験を通じて自分と向き合う事で徐々に心身が楽になって来ました。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思います。

そして、これから自分の生きる道として心理カウンセリング通をして「うつ病や夫婦・パートナー・恋愛・親子・職場などの人間関係、自己実現」の問題と向き合う事で自殺予防に貢献して行きたいと思います。

カウンセリングルーム仁／椿 博文

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