

50代主婦

何か自分の心の中でおかしいなと感じてから、それが体調に現れるまで、あまり長くはかからなかったと思います。ただ、毎日の忙しさにかまけて、「ゆっくり体を休めればいつかは治るだろう。」と、かなり長い間ほったらかしにしていました。

子供達も成長し、今までのフルタイムの子育てから離れつつあるのに、体調はもっと辛くなってきており、このままではいけないと思い、弘美さんを訪ねました。弘美さんのカウンセリングサービスについてはたまたま Google で検索して辿り着いていたのですが、往生際の悪い私はすぐに連絡する勇気がなく、お守りの様に携帯のブックマークに入れてたまに眺める、ということをして一年も繰り返していたのです。

しかし、とうとう切羽詰まったある日、もういけない、と思い、ようやく重い腰を上げ、カウンセリングの予約を取ったのです。この歳になって自分の心をさらけ出すなんてできるかしら、と不安でしたが、何てことはなく、最初のセッションから弘美さんに心を開きっぱなしの一時間半でした。

涙があふれたことも何度となくありました。ある時、“どうして弘美さんは私の気持ちをそんなくよくわかってくれるの？”と聞いたことがありました。“それは多分あなた（私の名前）の事を分かろうと心から思っているからじゃないかしら。”とおっしゃいました。とても嬉しかったことを覚えています。私が私の大切な人達を思う様に、弘美さんも私の事をきちんと理解しようと私の話に耳を傾け、聴いてくれているんだと感じたからです。

数回のカウンセリングで、私の心は今とても落ち着き、体調も戻ってきました。心の専門家に話を聴いてもらうことの大切さを実感したと同時に、カウンセリングで学んだライフスキルを通して、自分でやれるセルフケアが多いことも学びました。自分を知ること、何が大事なことを意識して生きていくこと、少しずつですが、実行しているつもりです。

弘美さんから一旦、カウンセリングは卒業だと言われ、自分でも自分らしさが戻ったことで大丈夫だと思い、今は弘美さんにお会いしていませんが、また心が風邪を引き始めたな-と思ったら、すぐに弘美さんに会いに行こうと思っています。

カウンセリングをためらっていらっしゃる方に私が伝えたいことは、体調に変化があれば GP に行くように、心に変化があれば、心の専門家に会いに行くことは少しも恥ずかしいことではないということです。弘美さんのクリニックは私の「心が安全」だと感じる場所でした。最後に余談ですが、弘美さんのクリニックの部屋の大きな窓から見えるたくさんの緑と遠くに見える Scenic Rim の山々にも心を癒されました。ありがとうございました。

30代女性

多くの方がカウンセリングに行くのをためらう中で、私は以前にカウンセリングを受けたことがあり、カウンセリングの効果を知っていたので、弘美さんにコンタクトをしたことは大変なことではありませんでした。以前 GP から紹介してもらったサイコロジストは一応話は聞いてくれましたが、それだけだったのでなかなかカウンセリングの効果を感じることができませんでした。そして GP から処方された薬は副作用が辛かったので、もう薬は飲みたくありませんでした。

そんな時に弘美さんのホームページに出会いました。私の場合は鬱状態にある原因がわかっていたので、鬱に対する自分の反応を変えたいというのがカウンセリングの一つの目的でした。これまで出会ってきた人たちや過去は変えられないけど、私自身の「今」を、そして現状に対する捉え方を変えたかったです。今回の弘美さんとのカウンセリングでは、前回までのサイコロジストと違い、話を聴いてくださるだけでなく、鬱っぽい心の状態、また、強いストレスを感じた時に、私の脳や体がどういう状態になっているのかを教えてくださいました。理論的なことを学んだあと、実際にどういう風にうまくストレスと付き合っていくかのスキルを学習し、一緒に練習しました。過去の辛い出来事を思い出したり、まだ来ていない未来の不安にとらわれてしまう心に気づく練習を何度も繰り返しました。こうして次第にネガティブな感情が湧いてくるメカニズムとその対処法が理解できると、毎日が少しずつ楽になってきました。弘美さんがあるとき、私の表情や姿勢にも変化がみられることを指摘されました。私もそれを感じていました。

カウンセリングが終わり、一番私が変わったなあと気づくのは次のような時です。以前は強いストレスにさらされている状態では、視野が狭まり、「どうしよう、怖い、もういなくなりたい、しっかりしなきゃ、でもやっぱりだめだ」、などと、どんどん負のループにはまり、冷静にかつ客観的に自分自身を見れませんでした。でも今は、この状態の自分を少し上の方から客観的に見れるようになったと同時に、そんなネガティブな自分をも認め、受け入れることができるようになったと感じます。

また、心が辛い「過去」にとらわれて落ち込んでも、また「未来」の不安にとらわれてパニックを起こしそうでも、「今」に戻るスキルを身に着けたことで、ニュートラルの状態に自分で意識をして持てるようになりました。これだけ辛いことを経験した私でもこんなに変わるんだと大きな自信につながりました。弘美さんと出会って、カウンセリングを受けたことは私のこれからのとても大きな希望につながりました。人は変われます。皆さん、どうか勇気を出してカウンセリングを受けてみてください。

20 代学生

5 回のセッションが終わった後、私はカウンセリングに通って本当に良かったと思いました。これを読まれる皆さんにもカウンセリングの素晴らしさをわかってもらえればと思い、カウンセリングに通うことにしたきっかけや、弘美さんとの話の中から私が学んだことを中心に書いて行こうと思います。

私は日本の大学を 4 年生のタイミングで 1 年休学し、今年の 2 月から英語を学ぶ為にオーストラリアに来て語学学校に通っていました。1,2 ヶ月目は、全てが新しいことでとにかく慣れることに必死でしたが、少しずつオーストラリアでの生活が馴染んでくると、私は周りのクラスメイトとの能力の差を比べて落ち込むことが多くなりました。だんだんと「出来ない自分」を責める事が習慣化され、半年たった 9 月頃から私は精神的に追い込まれ、学校も休みがちになりました。その頃の私は周りの目に敏感で、ありもしない事実を勝手に頭の中で想像し、それに対して落ち込むというネガティブなループにはまっていました。精神的にしんどい状態が続き、でも回復する為にはどうすれば良いのか一人で漠然と考えていましたが自分の中で答えは見つかりませんでした。カウンセリングを通して気づいたことの一つに、私は普段から両親や周りの友達に相談する事が苦手で、それは私が自分の弱みをほかの人に見せる事に抵抗があったから、というのがあります。人に相談出来ず、でも一人でも解決できず、この状態のまま生きているのも辛いどうしようかと悶々としていた時、カウンセリングに通おうと思いました。私のことを知らない人になら話せるような気がしたこと、そしてカウンセラーは私に意見を押し付けず、最後までしっかり話を聞いてくれるんじゃないかと思ったからです。

GP の紹介で弘美さんに会いに行きました。カウンセリングに通うことは初めてだった為、緊張しながらクリニックのドアを押しました。ですが、弘美さんに話をしていると、彼女の温かな人柄なのか、私は自然と身体がほぐれていくのを感じました。カウンセリングで学んだことは数え切れませんが、ここにいくつか挙げてみます。1) 今までの私について話した後、まず、私がいかに自分自身を自分で傷つけていたのかに気づきました。事実は事実として受け止めればいけれど、それを理由に自分を必要以上に責める必要はどこにも無いんだと学びました。また、人と比べて落ち込む癖があったのですが、そもそも人と人とを比較することの出来ないこととして、生まれてから今までの育ち方や環境、すべてが同じ人はいないのにいったい、何を基準に比べるのか、比べる事が出来ないことを想像の物差しで無理やり比較しようとしている自分に気づきました。この時、自分のしてきた事がいかに無意味だったのか分かりました。それからです、私は少しずつ、小さなことでも意識して考え、自分のものの見方を変えていきました。変わっていく自分を感じる事が出来ました。

カウンセリングに通っていた期間は、学校に特別休暇を認めてもらい、休んでいたのに登校再開が近づくと、腰の重い自分がいました。なぜ学校に行きたくないのかという話をしていた時のこと。私はプレゼンやディスカッションで失敗したり、上手く話せないことが嫌だからと言いました。「プライド、高い？」私は確かに失敗して傷つくことが怖くて、何にも挑戦する覚悟が出来ていませんでした。そのプライドの高さから、人に悩みを相談することも出来ていませんでした。

いつからそうなったのかを思い出していた時、私の高校時代の思い出が溢れてきました。私は剣道部に入っていたのですが、当時周りには実力のある経験者に囲まれていて、練習も私にとっては辛く、とにかくついていくことに必死で、プライドのかけらもありませんでした。今はどうか？と考えた時、プライドが高く保てるくらい今は「余裕がある」んだ、必死になって英語を勉強していない自分に気付かされました。と同時にあの剣道のときの情熱が、英語にないんだ。ぱっと私の中のモヤモヤが消えていきました。自分の中で、これだと納得しました。情熱なんて最初からなかったのに何故留学しようと思ったのだろうと自問自答したとき、ペラペラ英語を話せるようになって、周りの人から「すごいね」と言われたい、また、社会の視線ばかりを意識している私がありました。英語が好きだから勉強を頑張りたい、と自分に思い込ませることで何とか日々を過ごしていたのです。

カウンセリングを通して、本当に自分の好きなこと、やりたいことをする生き方をしていこうと、大きな決断をしました。帰国。本来なら1年間オーストラリアに滞在する予定だったのですが、9ヶ月で終わらせることにしました。その時の弘美さんとの会話を今でもよく覚えています。「帰国するという選択は、自分の納得する形で終わらせたという意識のもと、覚悟をして日本に帰ることを意味する。」私は学生ではあっても、大人として責任をもって決断しなければならないと実感すると同時に、今こそ、「弱みを見せたくない私」から、「辛いときには思い切って相談できる私」になろう、と勇気を出して両親や友達に話す決心をしました。帰国せずにまだ頑張れるのではないか、という私と反対の意見もありましたが、様々な意見を踏まえ、自分自身と向き合って考えた結果、不安もありましたが、それでも帰国する決断をしました。カウンセリングで自分自身をしっかり見つめる事が出来るようになっていました。覚悟を持って何かを決断する、という事にこれほど勇気と時間が必要だなんて今まで知りませんでした。それと同時に、この留学をすると決めた時も、同じくらいしっかり考えなければいけなかったんだと反省もしました。人の能力や見た目ばかりを気にしていた私は人間性の大切さに気づき、プライドの高かった私が他人中心ではなく、自分のしたい事をして、一生懸命自分の為に生きようと、人生における自分軸を作るきっかけになりました。この過程で自分が望め場、私の周りには沢山支えてくれる人がいるんだと実感しました。

私はこの留学でを通して、英語を学ぶだけでなく、生きていく上で大切なことを知る機会を得る事が出来ました。今、実はこのメッセージを日本に帰る飛行機の中で書いています。振り返ってみて意味のある、いい留学だったと心から思えます。カウンセリングに行くことは、人に助けを求めることには勇気がいるかもしれませんが、私がそうだったように、自分自身を見つめ直し、自分を変える大きなきっかけにもなるかもしれません。私自身、一人で悩まず、プロのカウンセラーに話を聞いてもらう大切さを知りました。今、私のメッセージを読んで、皆さんがほんの少しでも、最初の一步を踏み出すきっかけになれば嬉しいです。弘美さんを紹介してくれた GP にも感謝しています

20 代主婦

ある時から、私は嫌なことが頭から離れなかったり、常にネガティブな考えに支配されるようになり、夫からカウンセリングを受けたらどうかと勧められて、弘美さんのホームページにたどり着きました。今はコロナのことがあるので、ズームというオンラインのプラットフォームを使ってカウンセリングを始めることになりました。

最初は、「カウンセリングといっても話を聞いてもらうだけで何も変わったりしないだろう、もしかしたらこんなことで悩んでいるなんて馬鹿らしいと思われるかも。」などと思っていました。ですが、弘美さんに私の話を聞いてもらい、私の思いに肯定や共感をしてもらうことで、自分を受け入れて貰える安心感がだんだんと湧いてきました。それだけでなく、なぜ私の脳はそういう考えをしてしまうのかということを経験的に説明してもらったことで、自分の脳の働きや思考、行動パターンを理解することで、自分の脳をコントロールできるという希望も湧いてきました。

カウンセリングを続けていたある日、夫が、私に言ったのです。君は変わったねって。何度もカウンセリングに通うことで、今まで過去の出来事にとらわれたり、将来の漠然とした不安に悩み、毎日憂鬱になり泣いていた私から、「今」を生きようと、自分自身と向き合い始めた私へと、確かに変わってきていると言われたのです。まだ完璧に気持ちをスパッと切り替えたりは出来ませんが、今まで 2, 3 日かからないと不安な気持ちを落ち着けることができなかつた出来事でも、今では 1, 2 時間もかからずに、自分のとらわれている心に「気づき」、一旦「ストップ」して今の心の状態を少し客観視出来たら、自分が大切にしている人生の VALUES に沿った思考や行動に移すことが来ます。小さなことでも意識をすると、これまでとは全く違ったものの見方ができるようになり、私にとって大きな進歩です。夫に勧められ、あの時、勇気を出して弘美さんに連絡をしてカウンセリングを始めていただき、本当に良かったと思っています。もし辛い過去や、不安な気持ちに囚われて

今、どうしようもなくなっている人がいたら、1度弘美さんのカウンセリングを受けてみるの、良いのではないかと思います。