

カウンセリングを受けてみて

カウンセリングを受けられた方々の感想

20代男性（学生）カウンセリングが終わって。

僕が弘美さんのカウンセリングに行くことになったのはGPの紹介があったからです。弘美さんのカウンセリングルームはセントルシアという街の喧騒から少し離れたところにあります。白い壁に囲まれた病院の一室とは違い、カウンセリングルームからは庭が見えるし、小さな噴水からは水の音が聞こえて、檸檬の木がありその匂いがするし、鳥の音が聞こえます。祖母の家のような感じがして行っているだけでも気持ちがすっとしていました。

弘美さんは僕の話にとっても興味をもって聞いてくれ、カウンセリングに行ったことにより自分の心の内、すなわち一人で抱えていた悩みを安心して話すことができ、それだけでも心が少し軽くなったような気がしていました。都会の人混みの中で生活し、悩みを自分の心の中にだけ留めていたけれど、静かで自然もある環境でカウンセリングをしてもらっていると、とても心地よく、自分にとって安全で、話しやすい環境だなと毎回カウンセリングに行く度に感じました。

カウンセリングを通じて、自分が悩んでいるのはとても「小さな世界」の中で悩み続けていたことに気づきました。僕はいつも日本でも、おそらくオーストラリアのブリスベンでも、今後二度と会うことがないかもしれない人達の目を絶えず気にしすぎて行動していたことに気づきました。それは自分が日本人だから、というのもあるかもしれませんが、周りは日本人以外の人だらけで他人の事なんか気にしていない人もたくさんいます。

弘美さんとカウンセリングを複数回重ねることにより、自分の心が知らず知らずのうちに囚われていること、ぐるぐるとネガティブなサイクルにはまってしまっていることに気づきました。弘美さんはまず、囚われている心に気づくことを教えてくれ、僕は自分でも少しずつ囚われる時間を短くすることができるようになると同時に、自分自身で小さくしていた世界から、だんだんと視野を広げることができるまでになり、今、僕はとても気持ちに余裕を持って生活できるようになっています。

確かに自分のプライベートな悩みを話すことはとても勇気がいることですが、一人で不安な気持ちを溜め込んでいたそのことが実は1番辛く、苦しく大変だったことに気づきました。この場を借りて僕が伝えたいことは、ほんとに軽い気持ちで、ただ話をするっていい感じがいいから、一度弘美さんのカウンセリングに行ってみたらいいと思います。実際、弘美さんに話すだけでも気持ちはとても楽になりました。これを今、読んでいる人で、精神的に不安な気持ちを抱えて一人で悩んでいる人はぜひ、弘美さんのところに話をしに行ってもらいたいと思います。

50代女性（主婦）カウンセリングを振り返って。

現在、カウンセリングを終了してから1年半以上経っていますが、効果は続いていると思います。成長したと言うより、私自身、カウンセリング以前と変わったなど気づく点はありません。カウンセリングのテーマの一つに、実の母との関係というものがあり、弘美さんとのカウンセリングを通してその解決策を見つけました。

カウンセリング終了後数カ月経った時に、状況が大きく変化し、見つけた解決策が使えないようになってしまったのですが、どのような状況でも、いい意味での「自分中心」に考えることが出来るようになっていました。これは弘美さんが教えてくれた飛行中の緊急時に下りてくる酸素マスクの例で覚えているのですが、どのエアラインでも「緊急時、マスクが降りてきた場合、酸素マスクを必ず、まずは自分に着けてから、きちんと装着できたことを確認してから他の人を助けてください。」とアナウンスがあります。自分の足元がふらついては人助けなど出来ません。弘美さんとのカウンセリングを通して学んだ、「他者との関わり方」と、「自分の軸となる価値観」が支えになっています。

時に問題をうまくハンドリングが出来なくなることもありますが、その時その時の状況に合わせて考え方などを変えることが出来るようになったのも、大きな変化だと思います。

30代女性（ワーキングホリデーメーカー） カウンセリングを振り返って。

カウンセリング、大変お世話になりました。たくさんのお話を教えていただき、たくさんのお話を聞いていただき、私の私自身の変化を見守って下さり、言葉にできないくらい感謝の気持ちでいっぱいです。初めて弘美さんのカウンセリングに通い始めたころ、私は自分がオーストラリアに来た意味をすっかり見失っていました。弘美さんのカウンセリングに出会って自分の心を整え、心の耐力を強くする時間が持てたことはとても意味のある事でした。私がこれまで辛い、悲しいと感じていたこと達を忘れて切り離すのではなく、自分の人生の経験の一部として大切にし、共に生きていきたいと思っている私があります。

弘美さんとのカウンセリングを通して学んだようにこの先も避けては通れないいろいろなことが起こると思いますが、何をもって自分なのか、「自分の軸」をしっかりと、大切に私は私の人生を生きていきます。いつかまた、もし弘美さんにお会いできる機会があれば生き生きと人生を楽しんでいる私の姿をお見せしたいと思います。今まで「そんなに簡単に人は変わらない」と思っていた私自身、カウンセリングを通して変わりました。弘美さん、本当にありがとうございました。カウンセリングを続けてよかったです。

30代女性（海外赴任者のパートナー）

変わった自分に気づくとき。カウンセリングの効果が続いています。

弘美さんとのカウンセリングは去年、終わりました。今、振り返って思うことは、カウンセリングを通しての一番大きな変化は私の考え方の変化、そして物事の受け取り方だなということです。弘美さんのご指摘で自分が考えていたより考えすぎる傾向があると気づかせてもらえました。悩んで答えがでないときは心身ともに疲れますよね、疲れた、眠れない、と思った瞬間に、ああ、また考え過ぎてたんだと気づくようになりました。そして弘美さんとのことを思い出して息を深く吸って吐くをしてみたり、ヘビーローテーションをしないように意識を他に向けるようにしています。例えばそれが弘美さんのクリニックでした、「空をみあげたり、周りを見渡して」みたりです。

しかし客観的にみえるものへ意識を向けた後がまだ今は続かないんですが、「あっ、また考えてた。」と気付いて切り上げるように心がけてからは、今までに比べたら囚われてる引きずる長さが細切れのようになった気がします。気づくだけでも、大したことなんだと褒めてもらえたことを思い出して自分を褒めるようにしてます。

あとは「辛い。こんなに頑張ってるのに。」と感じたときは弘美さんがおっしゃったように声に出して、「すごいよ、私。うん、偉いよね。」って声にするようになりました。相手の反応が自分の期待したものと違ったときも、「それも悪い方への思い込みかも？そんなことはなかったかもしれない。」と自分が勝手に脚色をしてるんじゃないかと自分の感じ方を疑うようにもなりました。それで良いように考え直して完全に吹っ切れるわけではありませんが、前なら落ち込んでしまったことが、思い込みが強い傾向があると聞きかせて、自分に注意して落ち込まないように心がけるようになりました。弘美さんとアートセラピーやってみたかったです。

20代男性（ワーキングホリデーメーカー）

人の為でなく自分の人生を生きること。

僕は弘美さんのカウンセリングを受けた事で、「一つ新しい価値観を得た」と思ってます。それは「自分の為に生きる」という事です。相手の事を思いやり、考える事はとても素晴らしい事だけれど、自分を犠牲にする必要はなく、むしろそういった優しさは相手の為にもならないという事。流される「優しさ」は必ずしも良いものではないという事を弘美さんは教えてくれました。

これまで僕自身、常に「自分が悪かった」「自分が変れば良い」という自己犠牲的な精神を持って生きてきて、「人はそうあるべきだ」と少なからず考えていました。だけど今は少し違っていたなと思っています。もちろん人と人が寄り添う事は大事だけど、それと自己犠牲とは別で、自分の事をきちんと認めてあげる事で凄く心が救われました。

弘美さんは Selfish と Self-Respect の違いも僕に教えてくれました。そして、弘美さんとお話をする中で僕もその違いにはっきり気付きました。

今、僕と弘美さんのカウンセリングは終わりましたが、自分が暗闇に落ちてしまう時に、ふとこれらの事を思い出すと、僕はまた立ち上がることができ、陽が射す世界に戻って行くことができるのです。自分を大切にする、自分を認め、受け入れることの大切さを学びました。また、自分にとってカウンセリングは頭の中であるゆる考えが止まらなくなり、ぐちゃぐちゃになった思いを吐き出す事ができる、そんな場所でもありました。

ひとつひとつ、整理することを手伝ってくれる、そしてそんな思いを受け止めてくれる人がいるというだけでもとても救いになりました。多分自分1人では、ぐるぐると不安な思いが巡り、不安が不安を呼んで、心が囚われてしまい、その不安に支配されていた自分に気づくことができなかつたのではないかと思います。もちろん、カウンセリングで僕のすべての問題が解決するわけではではないのですが、カウンセリングで学んだことが、「今の自分の軸を強くしてくれている」と感じるし、弘美さんのカウンセリングを受けて、本当に良かったと思います。本当にありがとうございました。もし、迷っている人がいたら僕は弘美さんのカウンセリングを勧めたいと思います。

20代女性（語学学校学生）私が本当の自分に気づいた時。

私は弘美さんとのカウンセリングを通して、本当の自分の人生を生きることができるようになりました。これまでの私は自分に自身がなく、周りや家族の目を気にし、他人の尺度で物事を判断し、本心を隠すことで、できるだけ皆に好かれようとするのが習慣になっていました。しかし、本当の自分を心のなかに閉まい続けたことで、知らず知らずのうちにストレスが限界にまで達し、気づいた時には心がボロボロでした。一人で悩んでいたのですが、ある日、学校の友人の紹介もあり、弘美さんのもとでカウンセリングを受けることになりました。

正直、カウンセリングを受けるのは初めてで、とても緊張していました。カウンセリングは、他人が自分の心の中に入り、自分も知らなかつた本心を探っていくものだと思っていたし、不安な気持ちが大きかつたのは事実です。しかし、少しずつ、カウンセリングが進むにつれて、変わり始めた自分に気づきました。自分の生き方に自信を持つようになっていました。周りの目を気にするのは、小さい頃からの習慣だったので、今は自分の気持ちに素直に、生きたい人生を生きることができていると感じております。私は、性格的にカウンセリングに行くような柄ではないなと自分でも考えており、このくらいのストレスなら我慢できるかなと、行く前は本当に行くべきか悩んでおりました。今は、本当に行ってよかつたと感じています。本当の自分を見つけるだけでなく、弱い自分も受け入れ、上手に付き合っていく方法も知ることができました。

私が緒方さんに出会ったのは通っていた語学学校の安全講習会でした。これは日本から新しくブリスベンに来た人たち向けに、領事館が行うものですが、緒方さんはこれからの「外国」での生活において、日々の安全に対する心構えも大切ですが、心のケアにも気を配ってくださいというメッセージを届けに来てくれたのでした。私は勧められて大学一回生の時にカウンセリングを受けたことがありましたが、徐々に学校生活が忙しくなり、途中で終わってしまっていました。しかし、ずっと持ち続けていた幼い頃からの悩みや疑問をこの機会に解決しようと思い、緒方さんに連絡を取りました。

私は基本的には主に友人と両親との関係において悩んでいました。基本の生活の中では常に元気ですが、一度悩むと深い穴から抜け出せないような感覚に陥り、なかなか立ち直れないことがしばしばありました。また、周りの人の反応が気になることが多く、なぜ人は他人の評価を気にするのか疑問に思っていました。このような疑問は私の「人生の歩き方」を知りたいという要求に繋がりました。弘美さんはセッションの間、私の話をよく聞いてくれて、私のことを本当に知りたいという気持ちが伝わってきました。

最初の頃のカウンセリングではよく、「good, bad, right, or wrong」といった judgementではなく、常に私にとって何が helpful であるかを大事にすることがまず大切なんだ」ということがテーマになりました。弘美さんのカウンセリングは「こうしなさいとか、こうするのがいい」とか、ではなく、弘美さんがブリスベン

で長い間カウンセリングを学んできた中で、効果が実証されている様々なツールを彼女の「お道具箱」から取り出して紹介するから、私に自分に合うものを選べばいいと、いろいろと提案してくださいました。私はそのいくつかを選んで、カウンセリングルームの外で試してみたのです。

また、私は積極的にこれを解決したいと目的をもって、カウンセリングルームを訪れたこともよかったと思っています。問題の根源を弘美さんと二人で見つめていくと、もやもやしていた霧が晴れるとうにずっと心が軽くなり、頭で理解したら、同時に体も軽くなり、次に自分がどのように行動するべきか分かるようになりました。そこにはいつもまだ起こってもいけないことに対して、不安が不安を呼んで心が囚われてしまっている状態、不安の穴のスパイラルでぐるぐるめぐる不安に心がかき乱されて、自分が見えなくなる感じの私がありました。5回のセッションで、私が変わり始めたことは明らかでした。不安や unhelpful な思考に囚われている自分に早く気付くようになり、今、心を注がなければいけないことに早く戻れるようになりました。前向きに捉えられる思考をする自分へと変わったのです。

カウンセリングを通して、私は自分が思っていた以上に、今まで苦しんでいたことに対して自己処理する術を身につけ、大きく変化を遂げる事が出来ました。この変化は新しい私のエネルギー源になっています。カウンセリングの日本でのイメージはどちらかというと良いイメージはありません。しかし、ここはオーストラリアです。新しい自分に出会う為、新しい事に挑戦するために渡豪された方も多いのではないかと思います。だからこそ、誰かと出会い、自分が変わり、成長することは素

晴らしいことです。もし、今もやもやした思いを抱えているなら、ぜひ一度緒方さんとお話することをお勧めします。きっと新しい扉が開けると思います。

20代男性（大学生） My Reflections

I first met Hiromi a couple of years ago shortly after my mum passed away. I was having trouble coping with the emotions and challenges that this introduced into my life, and decided that talking to somebody might help improve my ability to overcome these struggles.

Hiromi has always been friendly to talk to, and open to listening to the various problems I was having. I appreciate the genuine care and empathy that she has shown to me over the years which has helped me to process and understand the emotions that I experienced. She helped me to understand the importance of taking care of myself, acknowledging my accomplishments, and acceptance of my challenges.

As we continued to build an ongoing connection during our counselling sessions, I was able to understand more about the strengths and limitations that I had, as well as the person that I wanted to become. I felt more empowered to push against my personal difficulties, and worked towards making meaningful changes in my life.

While I am very proud of the individual work which I had to do to make this happen, I feel that I would have been able to make this progress without Hiromi's help during this time. Her immense generosity and support was what I needed to work towards my goals and aspirations, and ultimately become the better person that I am today.

20代男性（語学留学生）心と体は繋がっている。

僕は語学留学のためにオーストラリアに来ました。僕の場合、まず、身体的症状である皮膚のかゆみがブリスベンに来た頃より強くなったことから GP にかかったわけですが、そのことが弘美さんとの出会いにつながりました。僕の GP はカウンセリングを勧めてくれて、僕は生まれて初めてカウンセリングというものを、それもオーストラリアで体験することになったのです。

実際、日本で仕事をしている時から皮膚の「痒み」はあったのですが、カウンセリングを進めるうちにわかったことは、このかゆみの根本的な原因は留学生活による新たな「ストレス」だったということです。僕自身、日本にいる時からこの「痒み」はずっと気になっていたもので、オーストラリアに来たタイミングで治せるなら治したい！と思い、カウンセリングに行くことを決意しました。また、日本人のカ

ウンセラーということも安心して行けたのと、海外ではカウンセリングは全く普通だし、珍しい事ではないという事を知っていたのもあります。

その後、実際にカウンセリングの日が決まってからは、初めてカウンセリングを受けるといふ事もあり、ものすごく緊張していましたが、弘美さん（カウンセラー）とお会いし、初めてのセッションが終わるときには自分では何かはよく分からないのですが、「すごく落ち着いた気持ち」になっていました。

僕は計5回、カウンセリングを受けたのですが、これらのセッションを通して、色々自分の事を見つめ直すことができたと思います。例えば、今までは、「自分自身ですべて抱え込んでいた」、「全て自分のせいにして自分を責めていた」などに気づいたこと。「自分で自分自身を窮屈にしていた事」の影響は体だけでなく、精神的にかなり負担をかけていたことに気づきました。

周囲の事を気にして生活することはとても大切ではあると思いますが、それが過度になりすぎている事など自分自身一人で生活をしていたらなかなか気付かなかった部分だと思えます。また、この自分を見つめ直す作業をキッカケに自分が「どういう事を言われると傷つくのか?」、「どういう思考にいつも囚われて、悩んでいるのか?」など、一人では考えたくないこと、そしてこれからの人生を考える上で、すごく自分自身を守る手助けになる事も一緒に勉強させてもらいました。

セッションの中では、弘美さんはまず、脳がストレスに対してどういう反応をするのか、脳は素晴らしく賢いのですが、同時に20万年前から僕たちの脳にインプリントされている脳の「親切的な」癖について、わかりやすい例を出して話してくれました。例えば、「なぜ、体に痒みなどの身体症状が出現するか?」や、「なぜ人間は周囲の事を気にしてしまうか?」など当たり前のように今まであまり知らなかった事をわかりやすく説明してくださって、良い意味で自分自身がどういう人間（体や性格全て含めて）なのか考える時間を沢山、提供して頂きました。

僕がセッションを行っている間の合言葉は、「相手のことを思うことは大切であるが、まず自分自身に対して、この決断は自分のvaluesに沿っているか、自分にhelpfulかどうかを聞いてみる、それから考え、行動・言動を決めましょう!!!」でした。当たり前ですが、僕はカウンセリングが始まる以前は考えてもみなかった言葉でした…。

僕の心は「本当の自分で生きていきたい」と叫んでいることに気づきました。今でも自分の中でとても大切にしている言葉です。まずどんな事をやるにも自分の健康な体と健全な精神があって始められるものなのです。たったの5回というセッションの中で、カウンセリングは僕に色々自分自身を見つめるチャンスを与えてくれました。カウンセリングを通して得たこれらの発見が、今、僕の心を強く、しなやかにしてくれて、僕がこうして「外国」にいて、日本人と価値観の違う様々な人たちの中で、充実した生活が送れていることにつながっているのだと思っています。

30代女性（ワーキングホリデーメーカー） カウンセリングで学んだこと。

私はワーホリメーカー&トラベラーです。オーストラリアに来てから、いろんなことで不安になりました。いてもたってもいられず、呼吸ができなくなるのではないかと、何かあったとき、誰か助けてくれる人がいるだろうか。この恐怖に似た不安な気持ちからいつまでも脱出できない、苦しい日々が続いていました。そんな時に、

弘美さんのカウンセリングを受け、次のことをことを学びました。

- 1) 脳の習慣、身体と脳の繋がり、呼吸法、心の耐性を鍛える日々の習慣 などの知識を得られたこと
- 2) 自分の考え方の習慣、それに対してどんなことを思えばいいか分かったこと
- 3) 自分が不安になる根本的な理由を見つけたこと

そうすると自分の状況を客観的に捉えることができるようになり、対処できるので不安になることを恐れなくなりました。もちろん、海外生活に慣れてきたということもありますが、ただ自分で我慢していただけでは得られなかった考え方や知識を得られたからこそ、より自信を持って自分はもう大丈夫だと思えるようになったのではないかと思います。また教わったことを実践していたので、メンタルの耐性もついたのだと思います。また、弘美さんと会話する時間は、その頃の私にとって本当にヘルプフルでした。自分の気持ちを正直に話し、泣きたいときには泣ける環境で、本当に心が休まりました。弘美さんのカウンセリングに行ってもよかったです。ありがとうございました。

20代女性（ワーキングホリデーメーカー） 変わった、変わり始めた自分に気づく瞬間。

私は不安な気持ちがずっと続いていてGPに行って、弘美さんを紹介していただきました。以前は引越しをする前日、新しい環境で、自分が居心地よく生活できるかとても不安になり、食事がのどを通らなかったり、いてもたってもいられないことがありました。

弘美さんのカウンセリングを受けた後、ファームに行くことを決め、ファームに来てからは、1ヵ月おきに職場が変わったり、家も3ヵ月で4件変わっています。数日前に、日本人のいない環境に引っ越しました。やはり、新しい環境に飛び込むときは今でも不安にはなります。ですが、その不安な気持ちを「ただねー、不安だよねー。」と自分の気持ちを否定せず、受け入れるようになり。「でも大丈夫だよー。みんな不安な気持ちは一緒だし、前もそうだったけどなんとかなったでしょ？でもいつも助けてくれる人がいたし、自分から話しかけたら友達もすぐできるよー。」と自分に語りかけ、自分で自分を励ますスキルをカウンセリングを通して身に着けることができたことで、環境が変わることを恐れなくなりました。

また、「この人に嫌われてるかも？」とか「自分は誰にも必要のない人間なのは？」と思うことは今でもあります。ですが、弘美さんから教わった、そういった感情はほぼ自分で作り、自分の心が囚われてしまい、考えすぎや勘違いをしていることを思い出し、今そのことを考える必要がないと思えるようにまでなりました。あるいは、今はもしかしたらそうかもしれないけどいつかは認められるように、今

は心の耐性を強くする練習をがんばろう。などと、前向きに受け入れられるようになりました。カウンセリングに行ってもよかったと思います。