

カウンセリングに対する思い



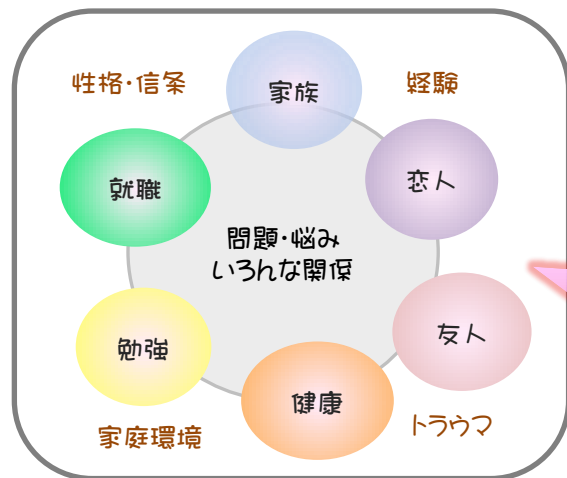
人それぞれ、いろんな「気持ち」を持って生きています。
あなたの「気持ち」はあなただけのものです。

たとえばあなたが、誰かと同じ悩みを持ち、そして同じ結果になったとしても
「気持ち」は同じにはありません(100%ではないけど…)。
「ああ～よかった♪もう大丈夫」と思う人もいれば
「よかった…でも、また同じことになったらどうしよう…」と不安になる人もいます。

「病院に行って薬はもらったけど…なんかだか安心できない」
「勇気を出して相談したけど…なんか苦しくなっちゃった」
「どうしたらいいんだろう…」
「何でスッキリしないんだろう…」

他の人からは「別にそんなこと心配しなくても大丈夫」って言われるかもしれません。
自分でも「考えすぎだから…」って思うかもしれません。

でも「…そうはいいても…」という「モヤモヤ」を感じるときはありませんか？
周りに心配をかけないようにと、「モヤモヤ」を無視して頑張ってしまう…
そんな時、ありませんか？



誰にも見えない
あなただけの
「モヤモヤ」した気持ち

ここまで生きてきたあなただから感じることができる「モヤモヤ」した気持ち。
一人ひとりで違うから、とっても複雑でとっても厄介で
でも…本当は、とっても大切な気持ち。

誰にも見えないから、なかなか気づいてもらえなくて
うまく説明できないから、ますます一人で苦しくなっちゃう。

考えれば考えるほど、どんどん追い詰められていって
「私がダメなのかな…」って悲しくなったり…
「こうしたらどう？」ってアドバイスされる程、辛くなったり…

私たちは、そんな、心の「モヤモヤ」にお付き合いしたい、そして、少しでも楽になる
ためのお手伝いが出来たら嬉しいな、そんな思いでカウンセラーのお仕事を始め
ました。

お医者さんではないので、診断書を書くことも、お薬を出すこともできないけれ
ど、お医者さんではないからこそ、一人一人に合った方法で、マンツーマンでサ
ポートすることができるんじゃないかな、と思っています。

何が「モヤモヤ」なのか…どうすればもっと楽になれるのか
一緒に感じ・考えていけたら、私たちにとって、これ以上有難いことはありません。

一番大事なものは、人からのジャッジや「何ができた・何ができなかった」という結
果じゃない。あなただから感じることのできる、あなただけの『気持ち』です。

もし、ちょっとでも気になっている事や出来事があったら、
「なんかモヤモヤするんです…」って言うってみてください。

いつでもお待ちしております★

