![C:\Users\kyoko motoyama\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\GIOQ3QXV\MC900228582[2].wmf]()

*カウンセラーからのメッセージ*

**実感する時間**

　　クリニックの相談室にいらした方が、『まさか、自分がカウンセリングを受けるなんて…』と仰ることが時々あります。

「どういう意味でしょう？」とお聴きしていると、そう思われる理由は人によって様々です。

例えば、『うちの家系は、こころの病気どころか弱音を吐く人間なんかいなかった』ということを仰る方がわりとおられます。

クリニックに来られるということは、何かしら心身につらさを感じておられるということだと思うのですが、そんなになるまで「つらい」と弱音が吐けなかったことを思うとなんだか切なくなってしまいます。

ご家族や親戚、周囲の目など、ご自分の気持ちや体調よりも気にしなければならないことが沢山あったのかもしれません。

或いは、「私は何でもたった一人で決めてきた。誰かに相談するなんて考えたこともない』と言われる方もあります。

自分のことは自分が一番よくわかっているのに、誰かに相談するなんて信じられなかったと仰るのです。

確かに「そうだなぁ」と思います。大切な内容であるほど自分で考えて決めたいですし、人は自分自身と向き合い悩みながら乗り越えて成長するものです。

ですが、そんな方がご自分のことを、得体のしれないカウンセラーに話されるなんて、一体どんな思いでいらっしゃるのでしょう。

![C:\Users\kyoko motoyama\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\6SP2VSLE\MC900433065[1].jpg]()　または患者さんのご家族で、ご相談にいらしていた方々から『家族のことで来ていたのに、いつの間にか自分の相談になっていた』と言われることもあります。

誰かのために精一杯で、ご自分のことをみつめる時間をどこかに置き去りにして来られたのかもしれません。そうだとしたら、それなりの理由があるのではないでしょうか。

発行

**本山社会保険労務士事務所**

〒166-0015

杉並区成田東5－39－11－401

０３－６４２７－７７５１

発行年月日：平成25年1月

※筆者は現在、クリニックでカウンセラー

をされています。

お仕事の関係上、氏名の公表は控えさえていただきます。

copyright©2013本山社会保険労務士事務所

私は新人の頃、こういう方々の声を聴くと、カウンセリングを受けることへの抵抗だと勝手に思い込み、「そんなことないですよ、よく来てくださいました」などと安心してもらおうと頑張ったりしていました。

しかし、近頃はあまりそういう余計なことは言わず、その方がこれまで【大切に守って来られたもの】をどれだけ感じられるかにすべてをかけようと思います。

「気軽に相談してください」とカウンセラーはよく言

います。私もよく口にします。けれど、気軽にできる相談ばかりではないことを日々教わっているように思います。

人間は人と“人の間”に生まれて来ます。そして、更にいろいろな“人の間”で育ちます。

温められたり、冷たくされたりしながら…傷ついたり、癒されたりしがら…

誰もが少しずつ違った成長を遂げます。

どんな人でも、その人が大人になるまで、生きていくために【大切に守って来られたもの】があると私は信じています。

それは、その人が出会って来た人たちから与えられたものかもしれませんし、または奪われたものかもしれません。

親や親族からの期待であったり、大切な友達との約束だったかもしれません。

人は自分のために生きているようで、意外と誰かのために生かされている部分もあります。

そして、人間は“人の間”でしか生きていけません。

様々な人の考えや思いを受け取り、いくつものルールを覚え、そして守りながら人間は生きています。

そんな“人間”という存在が、自分の外側にいる誰

かではなく、自分自身の内側を“実感する時間”にカ

ウンセリングが少しでも役に立つのならば、私は今日

も相談室でお待ちしています。

発行

**本山社会保険労務士事務所**

〒166-0015

杉並区成田東5－39－11－401

０３－６４２７－７７５１

発行年月日：平成24年11月

※筆者は現在、クリニックでカウンセラー

をされています。

お仕事の関係上、氏名の公表は控えさえていただきます。