

あなたの「ココロの荷物」預かります

・カウンセリングは「あなた自身」を守るもの

心理カウンセリング… なじみが無いですよね？
一体、どんな事をされるんだろう… 不安ですよね？

安心して下さい！ 何も怖い事はしません。
注射もしませんし、怒りもしません。
もちろんあなたを「否定」したり「批判」することもあります。
ただちょっとだけ、**カウンセリングに行ってみよう**というあなたの「**勇気**」が必要です。

カウンセリングとはあなた自身が「自分のココロ」を守り「自分を取り戻す」手段です！
あなたのココロの中にある悩み、苦しみ、つらさを そのまま、安心してお話し下さい。
もちろん、愚痴でも構いませんよ！
(伺った話を他で公開したり、口外する事は一切ありませんのでご安心くださいね)

風邪を引いたら、お腹が痛くなったら、病院に行きますよね？ それと一緒に。
ココロが風邪を引いた時にはカウンセリングがその「**薬**」になります。

日常生活の中で、普通に心理カウンセリングを！
どうぞお気軽に、カウンセリングを利用して下さい。

不安な事、分からない事などはどんな小さなことでもお気軽に「**お問い合わせ**」より
メッセージを送って下さい！！
(その後、しつこく勧誘などしませんのでご安心下さいね)

・**Healing Forest**で行なうカウンセリングとは？

私が行なうカウンセリングはカール・ロジャースが提唱する「非指示型 クライアント中心療法」を基本としています。

これはクライアント（あなたの事です）の悩みをしっかりと**聴く**ことから始まります。

悩みを聴くことによってあなたが抱えている悩みに寄り添い、その悩みをどのように解決していきたいのかを聴くことによって、その解決に向けてのお手伝いをしていきます。

また、悩みを話していく中でさらにその奥にある問題の「根本」が見えてくることがあります。

あなたが抱えている悩みにはその原因があるはずですがその原因のさらに奥には、問題となる大元が隠れているモノなんです。

これはあなた一人で自問自答すれば解決出来る作業ではなく、カウンセラーに悩みや不安を話し続ける事によって見えて来たり、気付くものです。カウンセラーはあなたの「気付き」をお手伝いするのが仕事となります。

私のカウンセリングではその大元の問題部分にまでアプローチして、あなたが悩みを抱えてしまうココロのシステム部分を元から改善していきます。

これには相応の時間が掛かりますが表面的な問題解決だけではなく、今後のあなたの人生の中で「悩む」ことそのものを少なくして行く事を目指します。

• 例えば「こんな思い」で居るあなたへ～

カウンセリングはココロの健康診断です

お友達との事、恋人や家族の事、お仕事の事や職場、趣味のサークルやママ友同士などなどの人間関係…
更に抱えてしまっている病気の事など、色々な悩みがありますよね。

けどその悩みを話すことが出来なくて今、あなたは苦しい想いをされているんだと思います。

例えば…

- 悩みを打ち明けられる友人や同僚が居ない…
- 家族や友人には話したくない(話せない)…
- 心療内科とか精神科に行くのはちょっと怖い(周りから変に思われるのが不安)…
- 病院だと5分で診察終わり。こっちの話が充分に出来ない…
- 誰にも知られず、けど気軽に相談したい…
- 愚痴を聴いてくれるだけで良いんだけど…
- アダルトチルドレン・うつかも…?
- 人間関係が上手く行かない、コミュニケーションが上手く取れない…etc

こんな具合に「ココロの荷物」をたくさん抱えっ放しだと、その重さであなたのココロに穴が開いてしまいます。

そうなる前に、ここでココロの荷物を置いて行って下さい。
きっと少しだけ、ココロが軽くなった…と実感出来るはずですよ。

そして、ココロの健康を保つため、気軽にカウンセリングを利用して下さい！
カウンセリングは「ココロの健康診断」です！

またこれまでに「カウンセリングを受けて不快な思い、嫌な思い」をした方もいらっしゃると思います。

「もう二度とカウンセリングなんか行かない！」と思われているでしょう。

確かにそういうカウンセラーもいる事は事実です。
実際にそういう思いをされた方が私の元を訪れる事も多くあります。

あなたもカウンセラーも同じ「人間同士」。
どうしてもそこには「相性」があるものです。

けどカウンセラーがみんなそういう事をすると思われてしまうのは、私にとってとても悲しく、寂しい事です。

そんな不快な思いをされたあなたへ

もう一度だけ *Healing Forest* にチャンス下さい！

あなたを否定したり批判したりすること無く、しっかりとあなたのつらいココロに寄り添いながら、あなたのココロが快復していけるようなカウンセリングをいたします。

また、カウンセリングのお申し込みについては「カウンセリング予約」から24時間、Webにて予約を承っておりますのでご利用下さい。
(電話でも予約受付しておりますが、カウンセリング中は出られない事もあります)

不安な事、分からない事などはどんな小さな事でもお気軽に「お問い合わせ」よりメッセージを送って下さい！！

カウンセリングスペース Healing Forest

〒322-0026

栃木県鹿沼市茂呂 2526-5-202

080-4125-4916(電話受付 9:00~17:00)

営業時間 9:00~19:00 定休日 水日祝他

須藤 勝則

<http://heal-forest.sakura.ne.jp/>

(PC、モバイル共通)

