



カウンセリング
センター

だより

第 20 号平成 29 年 8 月 1 日発行

大きな被害をもたらした先日の大雨、亡くなられた方被害に合われた方、心よりお見舞い申し上げます。

自然災害では、思いもよらないことが起こります。自然の前には、人間の力ではどうすることもできないことが沢山あります。でも、人間の知識と技術を使えば、自然と向き合い共存することができると思います。これからの台風シーズン、自然としっかり向き合って乗り切っていきましょう。

さて、7月は私にとりストレスを強く感じた月でした。新しい仕事環境に馴れず、精神面ではかなりハードな1箇月でした。以前解消したと思っていたトラウマ感情の残り火が、些細な刺激で火花を散らし、思わぬストレスサインを発現させました。私の扁桃体に記憶されているトラウマ感情が発動し、身体サインや、行動サインを発現させました。ここの所、感情の大きな揺れもなく日々を過ごしていたので、久々のストレスサインの発現にちょっと驚きました。トラウマ感情は、カウンセリングで解消することができます。解消できれば、穏やかな日々が訪れます。私も、このトラウマ感情を癒し、今はまた、平穏な日常を送っています。何度も思い起こされる昔のことや、分けのわからない怒りや不安を感じている方はトラウマ感情が発動しているかもしれません。一度、ぐちり庵に来ませんか。 代表 園田照子

声

自分の事をもっと深く知ろうと思えるようになった。冷静になって、まず、今後の目標の為にすることを計画して、実行して、達成することが大事だと気づいた。
(20代男性 電話カウンセリング後のアンケートより)



～エピソード集より～

うちの子が登校拒否!? (先月のつづき)

「学校に行かない。」と言って抵抗していた小学1年の娘が、ゴールデンウィーク明け何事もなかったように、友達と学校に向かっていく。その姿にほっとしたもの、一体何がどうしたのかと首をかしげる私に、息子から思わぬ苦言が……。

「そらそうだろう。○○には、知ってる友達がおらんかったつばい。他の子は、幼稚園や保育園のお友達同士だけど。小4の俺でも、知らん所の学校に転校するとはきつかったとよ。友達もなかなかできんけんね。親は、しっかりせんとねー……」ちなみに私自身も、転職し新しい職場に慣れず、ストレスを感じる日々を過ごしていました。子どもはすぐに友達を作れるから大丈夫! と思っていた浅はかな親でした。この頃の私は、新しい環境に慣れるのにいっぱいいっぱい、子どものことを見ているつもりでしたが、よく見えていなかったなと思います。心に余裕がなかったのだなと振り返ります。

大人に限らず、子どもも新しい環境の変化に大きな影響を受けます。小さな変化を見逃さず、大きく見守り対応する気持ちの余裕が必要だと深く思った事件でした。

娘が大きくなってから、このことを尋ねました。娘いわく、「そうね、あの時友達は近所の女の子だけだったね。他の子たちは、3～4か所の保育園や幼稚園から来ていて、お友達同士で遊んだりしていたな。何で、私の知っているお友達が一人もいないのかと不思議に思っていた。一番ショックだったのは、保育園や幼稚園の先生の授業参観があったこと。あの時は、保育園の先生が来てくれるかと思っていたんだよね。なのに当日、私だけ先生がだれも来ていなくて、『なんで来ないのー?』って思ったら、悲しくなって学校行きたくなくなったんだよね。今考えれば先生来なくて当然だと思うけれど、あの時はわからなかった。連休中に、七城に帰って友達と遊んだりしたら、なんとなく学校行けるようになったかな。」これまた、びっくりな話でした。

◆事務長つれづれ日誌◆「ダイエットは進みよらんごたるね。」鋭い指摘を賜りました。ありがたいことです。ダイエットは絶対に止められない、けど空腹感は常に付きまとう。痩せたい、食べたい、この二つの願いを同時に叶えることは不可能です。食べた分運動すればいいのですが、ついつい食べ過ぎてしまい、後悔して、そんな自分を情けないと感じます。そこで私の味方の登場です。「お～そうだった、大丈夫、決めたよね。」などという言葉と共に、お菓子に伸びた手を引っ込めます。「味方でなんだろう?」と思われるでしょう。先月はいろいろな事が重なり、味方を見ることを拒否している有様でした。今月は心を落ち着けて、しっかり目の前の課題を一つ一つクリアしていきたいと思えます。 大村幸江



料金表 (すべて税別)

基本料金：5,000円/50分

初回料金：5,000円/100分

出張料金：(追加料金)

ぐちり庵から距離10km未満 3,000円

ぐちり庵から距離10km以上30km未満 5,000円

カウンセリングセンターぐちり庵

代表 園田 照子

☎ 0968-41-6431 FAX 0968-41-6432

<http://www.guchirian.com>

info@guchirian.com

時間外予約 080-2797-4551



七城温泉ドームから熊本市方面へ 300M (県道 37 号線沿い)