



第23号平成29年11月1日発行

「11月に入り今年も残るところあと2カ月！」などと言ったら、ちょっと焦りを感じますね。今年が終わると言っても、その後新しい年がやってきて、同じように時間はたっていくのに。新しい年が始まったからと言ってそれまでのことがリセットされることはなく、大晦日と元日のはざまに何か起こることもなく、同じように朝が来て同じように日が暮れていきます。

ではなぜ、“新年”“初何とか”などというのでしょうか。それは、過去よりも未来の自分に期待し、成長したいと願うからではないかと思えます。

カウンセリングの大きな目的の一つは、この成長。自己成長を促すことです。過去のトラウマ感情や、日々の大小様々な感情の揺れなどを自分でケアできるようにすることにあります。負の感情の揺れが日々の暮らしや人間関係に大きく関与し、怒りや不安、悲しさ、苦しさを感じたり、言いたいことが言えなくなったり、自尊心をなくしたり、人を羨んだりすることにつながっていきます。人の目を気にしたり、自分の気持ちを犠牲にして日々を過ごしては自分らしく自分の人生を生きているとは言えません。

自分の人生を愉しみながらしっかり生き抜き、生まれてきたことに感謝し、出会った人々に感謝しながらこの世と別れる時を迎えることが大切なのだと思えます。そのお手伝いをさせて頂けたらと思えます。 代表 園田照子

声

心がすっきりした。別の視点で物事を考えられるようになった。もっとカウンセリングを身近に感じてほしい。悩みを抱えている人はたくさんいると思う。先生達に会えて良かったです。また来ます！！(カウンセリング後の感想 20代女性)



母、高校生の息子にヘッドロックを決める！！ ～ エピソード集 子育て編より～

長男が高校生だった頃の話です。

私が何かを注意した時、息子が後ろを向いて「なんや、くそばばあ・・・」とつぶやいた声が聞こえました。瞬間「なんて言った？」と息子の腕を引っ張り、台所から座敷まで追いつぎました。「なんも言うたらん！」と、驚いた様子の息子。「『くそばばあ』て言うたらが！」と私。押し問答しているうちに、私の頭にどンドン血が上って行きました。

「絶対許さん！！」と、私より背の高い息子の首に右腕をまわし、体重をかけました。「よっしゃー！決まったー！」「このままいけば、引き倒せる、顔面パンチもできる！勝てる！！」と瞬間思いました。

しかしその一方で、「まずい！決まりすぎ！」「叩いたら親子関係はここで終わる！！かといって殴られたくはない！」「どうしよう！」「でも、今更この手は外せない。」という思いが同時に頭をよぎりました。

ふと見ると、逃れようとする息子の顔が目の前に。瞬間ある考えがひらめきました。でも、うまくいく

かどうかわかりません。でも時間がない！！「えーい！ままよ！！」私は、息子の左頬めがけ“チュ！！”

突然の出来事に息子は力が抜けたように座り込みました。つられて私もへたり込みました。「あー良かった。」と思いつつ、「二度と“くそばばあ”なんて言うなよ。」「ま、母ちゃんの言い方も悪かったね。ごめん。」「うん・・・」

私は、内心ほっとしていました。おまけに多分これが最後の「チュー」もでき、心の中でにやっていた。

今でも思い出すと、叩かなくてよかったと思います。叩いていたら、いえ殴っていたら、その後どうなっていたか想像するのも恐ろしいと感じます。息子が「くそばばあ・・・」と言ったかどうかは追及しませんでした。その時の私の予期感情が、「そう言うに違いない」と感じさせ、思いこませたのかもしれないと思っています。



◆大村幸江つれづれ日誌◆代表は、義父が倒れた時、家の事が一番たいと何日もICUに面会に行く事を勧めてくれました。地震の時も、来なくていいと自宅待機をさせてくれました。時に悩み事に振り回され、心ここに無し！な私に、いつも敏感に声をかけてくれました。日常の会話はいつしかカウンセリングになり、気付けばウルウルと心が温かくなるのが沢山ありました。忘れていた感情と向き合いました。墓場まで持っていく怒りや悲しみが無い事に気づきました。心を軽やかにすると、穏やかになります。私がいままで穏やかである事が、家族の穏やかな根っこになります。ぐちり庵での代表と過ごした2年間は貴重な時間でした。生き方が変わりました。この秋、私はぐちり庵を退職すると決めました。これからはぐちり庵の活動に参加していきます。ありがとうございます。【最後に報告、減量トータル14000グラム。道半ばです。】

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)

* 大きな布看板と赤い車が目印です。

