



第24号平成29年12月1日発

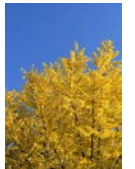
師走を迎え、皆様方にはご清祥のこととお喜び申し上げます。今年一年、どのように過ごされましたか。自分らしさを発揮することができましたか。さて先日、こんな話を伺いました。「カウンセリングを受けることには、抵抗感がありました。だから、来るのに1年もかかりました。あなたはダメだと言われるようで。自分は病気だと認めなければならない気がして。実際来てみると、否定されることもなく話をしっかり聞いてもらえ、『これでいいんだ。』と、安心感をもらえました。もっと早く来ていたら良かったと、今思います。」

以前の私のように、“カウンセリング＝心の病気の人が受けるもの”という印象をお持ちの方もいらっしゃるのだなと感じました。カウンセリングは、心が窮屈だな、自分らしく生きていないなと感じた時に受け、日々の環境の変化を受け入れ、自分らしさを発揮しながら生きていけるようにしていくものです。今、生きる苦しさを覚えている人には早急にカウンセリングを受け、まず苦しきから解放されることをお勧めします。カウンセリングを受けることで、自分のことをきちんと認めることができ、自分のことが大好きと感じられるように感情を整えることができれば、生き生きと日々を過ごせるようになります。そのお手伝いをぐちり庵は致します。 代表 園田照子

声

「ぐちを言ってもいいんだよ。ため息ついてもいいんだよ。泣いたっていいんだよ。全部受け止めるよ。」ぐちり庵ってそういうところなんですね。

カウンセリング終了後の感想 (40代 男性)



ふと思い出したこと

ショッピングモールに出かけた時のこと。あちらこちらの店でどれにしようかと品定めしている時、4～5歳くらいの女の子を連れた家族とすれ違いました。とってもかわいい女の子でした。すれ違う時に女の子と目があいました。女の子は、怒りに満ちた目で私を睨みつけ通り過ぎようとしていました。顔にしわを寄せ、明らかに不快な感情を表しています。「ん？」と思いました。私はその女の子に、「大丈夫だよ！」と心の中で呟きながらすれ違いました。女の子は、ちょっとだけ驚いた顔をして、通り過ぎて行きました。

私は、ちょっと、いえずい分変わった子どもだったと思います。物心ついたところから私は、自分の中に抑えがたい、何処にも持って行きようのない感情があることを感じていました。どうしようもない怒りや悲しみ、不安のような感情です。そんな感情をどうにかしたくて、私は母や見知らぬ通行人の背中にぶつけていました。大人や子供関係なく。

この女の子に出会った時、そのことを思い出しました。

「なぜこんなに怒りを覚えているのか。誰に対するものなのか。」幼い私には全く見当もつかず、ただただもがいていました。

この理由の分からない感情について答えを見つけたのは、カウンセリングの研修でした。そして、理由の分からない感情を処理する方法に出会いました。何十年ももち続けたどうにもできない感情を消すことができる技法に出会った時、その感情は、すっと嘘のように消えてしまいました。何十年ももち続けた感情が、一瞬で消えたのです。私の中に驚きと安心感が広がり、楽になりました。そして同時に、こんな技法があるのだと感動しました。

カウンセリングの技法にはいろいろな種類があります。皆さんが知っているカウンセリングの技法は、ほんの一部かもしれません。もし、今まで受けたカウンセリングでうまくいかなかったとしても、大丈夫。きっと、あなたに合ったカウンセリングは見つかります。

あの子が私のような思いを抱えているのなら、早く解消できると良いなと思います。

料金表

* 初回	100分	5,400円
* 2回目以降	50分	5,400円
* カウンセリング	100分	10,800円
* メンテナンス	50分	5,400円
* ストレスチェック	20分	2,160円
* カウンセリング体験	50分	3,240円

- ・料金にはすべて消費税が含まれています。
- ・当日のキャンセルには、100%のキャンセル料が発生します。詳しくは、ホームページ、直接お電話でご確認ください。

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。

