

こんにちは！親支援カウンセリングをさせて頂いている中島です。
初めて来談される殆どの親御さんが、「予約の電話をするまでの敷居が高かった！もっと早く受けたらよかった！」とおっしゃられます。未知の体験への最初の一步は、大人も子どもも緊張や不安が付きもの...ましてや、心の分野がまだまだ立ち遅れているこの国では、カウンセリングという響きに対する様々な印象もあるのかもしれませんが。

少しでもカウンセリングへの敷居が低くなりますように...と願いつつ、継続して来談して下さった方々のカウンセリングの感想を抜粋してご紹介させていただきます。（ご了承を頂いています）

♡ 最初特にほぼ自分の事ばかり、子どもの事ではなく家族の愚痴だったりの私にいつも「大丈夫だよ。十分頑張っているよ」と優しく声をかけて頂き、最初から心が緩んだ気がしました。いつも話を聞くだけ聞いてくれて、そのうちに凝り固まっていた思考がほぐれて、ようやく最後、「子どもの意思のなすがままに、全ては子ども自身が自ら学び取っている」というような事をわかったような気がします。

♡ 次男が生まれ、長男のひどい赤ちゃん帰りで参ってしまい、お世話になり始めたカウンセリングでした。カウンセリングを通じて、自分の話を聞いてもらえて楽になるという事以外にも、子どもを育てるということは、否応無く自分と向き合わされることなのだと感じました。付属に通わせておいて子育てが楽しくない、などと大っぴらに言いにくいなあと思っていましたが、カウンセリングではかなり正直に自分の気持ちを話せたような気がします。ムリして子育て楽しいフリをしなくていいんだ、とか、自分が楽しいと思うように生きてもいいんだと思えるようになってきました。

♡ カウンセリングは毎回楽しみですし、自分の心の支えとなっています。カウンセリングの後は、いつもモヤモヤがスッキリして元気を貰えています。最初の自分責めばかりしていた頃と比べると、だいぶ自分責めしなくなり、自己肯定感もついてきたのかなあと実感しています。子どもがメッセージを送ってくれていること、子どもを受け止めるだけで良いこと、自分の気持ちも子どもに伝えて良いこと、など色々と気づかされて大きく自分も成長できていると思います。今まで“真面目”と言われるのがとても嫌でしたが、そんな自分を受け入れられるようになり、良い事だと少しずつ思えるようになってきました。今は自分と向き合うこと、インナーチャイルドを癒して行く、自分軸にしていくことが出来たら、またさらに自分を成長できると思うので、先生に教わりながら、一緒に考えながら進めて行きたいと思います。

♡ 育児相談というと「お母さんのまずい対応を指摘される」というイメージが強くて、なかなか申込ずにいましたが、実際はそうではなくて、もっと深い部分まで掘り下げて考える場となりました。だから親へのカウンセリングなんだなと思いました。初めは子どものおもらしに困り、相談しました。声かけやどういった態度を取るか...など、やりつくした感があり、行き詰まっていました。自分の中でどう変わったのかははっきりわからないけど、だんだんとおもらしが減ってきました。無意識の何かが作用したのでしょうか。

♡ 本当に私の全てに関わることを相談させて頂いています。初めは悩みを人に話すことに慣れていなかったのですが、いまではカウンセリングでの会話を楽しめるようになりました。そして、周りの人にも、困っていること、悩んでいることを自然な形で話せるようになったように思います。カウンセリングを通して、特に自分の中で大きく変わったなと思うことは、「こだわらない」ということ。「こだわり」を捨てることで、考えや気持ちが自由になり、こだわっていた時には見えなかったものに気づけたり、全く違った方向で良いことに巡り会えたりする、ということを知りました。自分以外に対してはできやすいのですが、自分自身に対してはまだまだ「こうでなければ...」と譲れないことがあります。これからも成長していければと思っています。

♡ 今年一年での大きな気づきは、「自分はお母さんに認めて欲しかったんだ」ということに自分で気づけたことです。自分で気づいたことで、より一層自分の中に落とし込めたような、腑に落ちたような、そんな感覚になりました。思いつめたときにふとそのことを思い出すと、立ち止まったり優しくなれたりすることも、気づけて良かったなと思いました。悩むことで、インナーチャイルドという存在、HSC、HSP の存在を知り、またそれをもっと知りたいと思うようになりました。今まで自分が何となく感じてきた生きづらさのような言葉でうまく言えないこと、気持ちはそういうことだったのかと知ることができ、少しホッとした思いもあります。そしてこれもまた”ギフト”なのかもしれませんね。まだまだ”自分を認める”ということができなくて、分からなくて、一人で戦っているような、時々トンネルに迷い込んでしまうので、先生のお力をかりながらやって行きたいなと思っていますので、どうぞよろしくお願いします。

♡～グループ体験の場：ほっと広場『HSP（高い敏感・繊細気質）特集』の感想（抜粋）～♡

♡ HSP のことを知って、自分をネガティブに思ったり責めてきたことがそうではなく、自分なりに工夫してやってきたことだと良い方向にみれて良かったです。それを共感して話せる場もあって、HSP を知る前よりも自分を受け入れられた感じがします。

♡ 自分の持つ特性の良さを活かしたらよいなあ、子どものことも気にしてあげたいと思いました。

♡ 大人でさえ敏感反応が様々あるのに、色々なことが初めてづくしの子どもの日々のドキドキは、どんなものかと改めて振り返ることができた。

♡ ただの甘えと思っていたこと、自分の特徴だと気づくことができてほっとしました。少数派だとそれが特徴だと気づけないことも多いですが、気づかせて頂く場に参加できたことに感謝です。

♡ HSP は＋面もあり、長所と認めたりすることで上手に付き合っていける性質であること、子供に対しても、今日教わったことを踏まえて、気をつけて対応していきたいと思います。

♡ HSP 気質は、他者に寄り添ったり、気づかったり、良い影響を与える面が大いにあること、肯定的に捉えることができました。また、ネガティブ思考の特性も、それが自分として受け止める（大事にする）こと自体、ポジティブの方向に向かっていると思うことで、スッキリしました。