

モニターアンケート

イニシャル：M. M

1) いらっしゃった理由は何ですか？ 症状や悩みを簡単にお書きください。

長年一緒に生活してきた彼氏と突然関係が上手くいかなくなり、なすすべもなく、話し合いも上手くいかず、別れる別れないという事態に発展したとき、自分のココロが壊れてしまったように感じたのと、このままでは彼との関係が最悪なものになると思い、自分自身が変われるチャンスがないかと思ったのが、カウンセリングを選んだきっかけです。友人に相談しても似たような答えしか返ってこないし、自分の中にある欠点を見つめ直してみたい、きちんと論理だてて話を聞いてくれる人と話したいと思いました。

2) セッションでは何をしましたか？

まずは、とことん話を聞いてもらいました。最初はほぼ週2回のペースで、自分が落ち込むたびに話を聞いてもらい、その話から導き出された根本的な悩みや、心をブロックしているものを取り外すためのワークを重ねていきました。カウンセリングといえば、話を聞いてもらうだけという先入観がありましたが、アンカリング、エンプティチェア、現代催眠などのワークはとても面白く、自分が楽しんでセッションを受けているのが、とてもよくわかりました。

3) セッションを受けてどのように変わりましたか？ いらっしゃる前と後についてお聞かせください。

自分自身がはっきり変わったのではないかと認識したのは、本当に最近です。友達にも「変わったね。すごく余裕が出てきて、相手を受けて入れている気がする」と度々言われるようになりました。

毎回のセッションやワークで徐々に変化はあるものの、また次の課題が出てくる——という状態を繰り返していましたが、今まで行ってきたセッションやワークの内容は潜在意識の中にしっかり残っているらしく、少しずつ進歩して、物事を穏やかに捉えられるようになったのではないかと思います。

セッションに行く前までは、自分の思いや見方のみを中心にしたセルフ・センタードな考え方ができなかつた気がしますが、今は、自分が思うこと、考えることをだけでなく、相

手がそれについてどう思っているのかを、一呼吸置いて考えてみるができるようになっていきます。私の思考は私だけのものであって、他の人がそれとまったく同じ考え方を持っているわけではない——、そんな単純なことすら、今までできてなかったのかと思うと、どんなに自分の了見が狭かったのかと考えさせられます。

ただ、今でも自分中心のキモチや考え方、マイナス思考に、自分自身が振り回されることがあります。そんなときは、なるべくゆっくり、一呼吸置いて、自分と向き合うようにしています。先生に導いてもらったものについてもう一度考えて、できるだけ、あせらず、ゆっくり行動するようにしています。

4) ご自分の中の変化を、今後どのように活かしていきたいですか？

何事も結果までの道のりを焦るクセがあったのですが、世の中、すぐには答えが出ないことがたくさんあることを知りました。結果を焦らず、自分のペースではなく、相手のペースを尊重することを、少しずつではありますが、気が付いたので、仕事や恋愛にその考え方を活かしていきたいと思っています。

それと同時に、相手を無理矢理変えることはできなくても、自分が変わることで、相手や物事が少しずつ変わっていくのではないかと最近は思います。仕事も恋愛も友情も、自分が思う方向に持っていきたいのであれば、成功させたいと思うのであれば、まず、自分が変わるべきです。そうすれば、自ずから道が開けると、そう思っています。仕事でも恋愛でも、まずは自分を見つめ直すことを基本に、そして相手のペースを尊重することを意識していきたいと思っています。

5) セッションの場所はいかがでしたか？

セッションには渋谷のレンタルオフィスと、私の事務所を使いました。カウンセリングというと、ソファなどがある広々としたサロンを想像していましたが(アメリカ映画の見すぎですね)、私にとってはレンタルオフィスも事務所も自宅からとても近くて、遠方まで足を運ぶのが精神的にしんどい時期には本当に助かりました。私の都合に極力合わせてくださった先生のフレキシブルな対応にも、本当に感謝しています。

6) カウンセラーについて自由にお聞かせください。

私は先生の経歴で、ご自身がうつやキッチンドラッカーを克服されたというプロフィールがきっかけになって、先生にお世話になることを決めました。自宅からとても近かったと

いうのも選択した理由のひとつです。写真で拝見するよりも、ずっと線が細くて、最初は「怖い人かな？ 怒られたらどうしよう」と思いましたが(笑)、私がまさに必要としていた“じっくり話を聞いてもらえる”、そして“私の気付かないことを気付かせてくれる”という興味深く、とても納得のいくカウンセリングを行ってくれる先生でした。もうひとつ、先生のワークは本当に面白く、自分のココロの中で凝り固まっていたものが、氷解していく感じを味わえました。私がそのときに必要にしている、もっとも適切なワークを行ってくださるのを、とても頼もしく思いました。そして、それは本当に、有効だったのです！感動しました。

7) サナティオと他のカウンセリング・医療機関は、どのような点で違うと思われましたか？

もうひとつカウンセリングを受けましたが(カップルカウンセリングです)、その先生は話の運びや聞き出し方がなんとなくもどかしかったうえに、ワークなどは一切ありませんでした。それはそれでその先生の方針だと思うのでいいのですが、サナティオに通っている私としては物足りませんでした。サナティオで行うワークは、ほかのカウンセリング、医療機関では味わえないものですし、とても効き目が早い。速攻性だけでなく、じわじわと効いてくるのも、すごく面白いと思います。

8) カウンセリング／メンタルコーチングについて、思うことをお聞かせください。

私は週に1回パーソナルトレーニングを受けて、カラダを鍛えています。1年半通い続けて、カラダが内側から変わってきたのを実感しています。私がサナティオにもっとも魅力を感じたのは、「カラダも鍛えれば変わるけれど、放置していたら硬くなるし、動きが悪くなる。ココロも放っておいたら柔軟性がなくなる」と書かれていたことです。それは、本当のことだと思います。私は“美”に関わる仕事をしていますが、世の女性はまだまだ外見(カラダ)の美しさや健康ばかりに目を奪われていて、ココロの健康には無頓着な人が多いと感じています。カラダが健康であって、ココロが柔軟であって、その両方が揃って初めて、ハッピーな毎日が過ごせるのではないのでしょうか。信頼できるパーソナルカウンセラーを持ち、ココロが疲れたとき、自分を見失いそうなとき、目標への到達を難しく感じてしまうときに、カウンセリングやメンタルコーチングを受けることは、これから先の人生を快適に自分らしく過ごしていくために必要なことだと思います。これからは、日本人がもっともっとカウンセリングを身近に感じてほしいと思います。

(メンタルオフィス・サナティオ クライアントアンケートより)

<http://office-sanatio.com/customer.html>