

<福山裕子さん紹介>



22年間の小学校教諭の経験を経て、現在クリスタルボウルを中心としたセラピーとカウンセリングを行うサロンと子育て・発達支援事業の二大柱として活動している私の妹です。妹の仕事について今まで聞いたことがなかったので今回のインタビュー企画をいい機会と思い、仕事を始めるきっかけや仕事を通して伝えたい思いをインタビューしました。

▼福山さんの活動内容

・心理セラピスト、心理カウンセラー、スクールカウンセラー、子育て発達支援、各種講座、イベント（クリスタルボウルとストレスセルフケア講座/保護者向け「子育てが楽になる講座」/保育所保護者向け発達支援講座/安心かんたんアロマ講座）など

カウンセリングとの出会い

カウンセリングを受けることに対してどんなイメージがありますか？

スクールカウンセラーをする中で子どもたちの親から、「いやいや、うちの子は病気ではないのでカウンセリング受けなくていいです」と言われることも少なくないです。日本ではまだまだカウンセリングは病気の人が受けるというイメージが海外に比べて高いと感じます。

私自身もカウンセリングに関わるまでは、気軽に受けるという感じではなかったです。

私とカウンセリングの出会いは、心の安定の為に癒しを求めてカウンセリングを受けたことでした。子どもが好きで夢だった小学校教師になれてやりがいはあったのですが、忙しさの中で時間と心のゆとりがなくなり、もっとじっくりと子どもたちに関わりたいのにそれができない…そのもどかしさからストレスを感じるようになったことがきっかけでした。

ストレスに感じていることを話すとカウンセラーの方から、「自分を責めなくていいと、今起きていることの

意味を、大きな人生の仕組みから説明していただき、それによって深い自己肯定の安堵感と、もっと自分らしく生きたい！と深い望みに気づかされ、これからの希望を感じました！！“マイナス百の気分が、プラス百に変化した！”カウンセリングを受けなければ、自分を責め、落ち込みから長く抜け出せなかったかもしれない。

そんな経験から、子どもの支援だけでなく、自分のような思いの女性を支援する場を作りたい！と夢を持ってました。

自分の本当の気持ちに気付く

何か嫌なことがあった時、友達や家族に話すと思います。これでまず気は晴れますよね。

人に話すことで気持ちが解放されるので、とってもいいです。何よりも一人で抱え込まない！これが大事です。

それならカウンセラーに話すことと何が違うんだろうか、そう思いますよね(笑)

なんて言ったら伝わるか。。。ちょっと理屈っぽくきこえるかもしれないけど、周りの人に話しを聞いてもらうのは気持ちの共感であって、気は紛れるが気持ちの解消には至らない、違いはここかなと思います。

「こう言われて嫌だったー」

「だよー、わかるー」

こんな会話。ストレス発散にはなるのでこれはこれで OK ですが、愚痴の吐き出しで終わることも多いし、それはもったいないなとついつい思ってしまいます。

嫌だな、とイライラしたり落ち込むことは、自分でもよくわかっていないことが多いですが、心のサインです。

その思いについてメンタルの専門家と話す、なぜそういう気持ちになるのか、その先にある気持ちの整理をしていくので、話をしていくうちに、掘り下げて自分の気持ちを言葉にしていける、そして自分の本当の思いに気づけていけるのです。気持ちの変化があると考えが変わり、新たな視点を持って、

「これでいいんだ！」「こうすればいいんだ！」

と、自分自身で次の行動への一步を踏み出せるようになります。

押しつけではなくそう思えることが大事ですね。そうすると自分に優しくなれる、その結果周りも大事にできる。いい流れができていきます。

気持ちを整理できることで心の病気になることも防げると、私は思います。

自分らしく心穏やかに

カウンセリングはコーチング的なところも大いにあります。

普段の生活でも、誰でも感情に波がありますね。気分が晴れている時、沈んでいるとき、いちいちその感情の起伏について考えないと思いますが、これを定期的に整えることで、パフォーマンスを安定させる、そういう風にカウンセリングを利用される方もいます。

この代表的なものが、スポーツ選手のメンタルトレーナーの存在です。

カウンセリングでは『心の奥にある本来の自分の思いを知る気づきを引き出すこと、そして視野を広げるサポート』をしていきます。人が自分らしく生きるための伴奏者だと思っています。

最近では子どもたちの心療内科行きが増えていることも聞きます。薬に頼らない支援をしたい。これも私の強い思いです。

ストレスを解消する一つの方法であるカウンセリングを、もっと気軽に利用してもらいたい、それぞれみなさんが自分にとっての伴奏者を見つけて、自分らしく心穏やかに過ごせていける人がどんどん増えていったらいいなと思います。