

カウンセリングで行なうこと

カウンセリングって何をするのか分からない…

こんな風に思われている方、まだまだ多いですよ。
これはもうカウンセリングに対する不安でしかありません。

何故、不安になるのでしょうか？

それは「**何をするのか**」を知らない・分からないからなんです。

このような不安を抱えたまま、けど自分独りではどうしようもない…

こんな悪循環に陥っていませんか？

その不安を少しでも軽くするために、ここで Healing Forest では
どのようにカウンセリングが進められるのかを簡単にご紹介します。
(ここでは「**AC かも知れない**」という方を例に挙げます)

1 現状の確認 (初回～2 回目)

今のココロの状態、つらい事、苦しい事等、現在の心情を確認していきます
「自分」についての感情についても見ていきます
↑ **AC かどうかの確認・自覚**へとつなげていきます

2 過去の振り返り (3～4 回目)

自分が子供の頃に何を思い、どんなことを感じていたのかを振り返っていきます
特に親を含めた家族との関係や周囲に居た大人との関係を見ていきます
↑重ねて AC についての確認・自覚へとつなげます

3 出来ることの確認 (4～5 回目)

1,2 の内容を踏まえた上で、これからの目標を定め、目標に向かって今の自分に
何が出来るか、何をすべきなのかを考えていきます
(何をすれば良いのか、という答えを出すことはしません)

4 現状の再確認 (6 回目)

交流分析等にて今の自分について客観的に見てみます
分析結果の重点項目について「**出来る事**」を検討します
これまでのセッションの中でココロの変化等があったかについても確認します
内容によっては 1,2 を再度行ないます

5 出来る事・出来た事の確認（7回目）

3で検討した内容が出来ているか、出来ない事はどの点かを確認します
出来ている事については**自分を評価する事**、出来なかった事は
どこに問題があったのかを確認し、再度行動してみます

6 出来そうな事への発展（8回目）

出来る事が増えて来て、**自分を評価出来るようになった**時点で出来る事に加えて
少し努力すれば出来そうな事を検討し実行していきます

7 現状の再確認（9回目）

4,5,6で検討した「出来る事・出来そうな事」を実践した結果を再確認します
同時に**ココロの変化**についても見ていきます

8 最終確認（10回目）

これまでの流れを踏まえて、**初回からのココロの変化について確認**し
「出来る自分・出来た自分」を自分で評価出来ているか、
「過去の自分」に対する見方が変わったかを確認します

以上が Healing Forest で行なうカウンセリングの大まかな流れです。

これを独りで行なう事は非常に難しく、客観的な目が必要になることは
もうお分かりの事と思います。

カッコ内の数字はセッション回数ですが、ここに例示したのはあくまでも目安で
もっと早く回復出来る人もいますし、お悩みによってはこれ以上の回数が掛かる人も
います。

ただ言える事は、この取り組みを始めるのが早ければ早いほどその回復も早くなります。

逆に言うと、独りで悩んでいる時間が長引けば長引くほど、その回復も遅くなる、
という事ですね。

悩みを独りで抱え込んで、良いことは一つもありません

それは自分で「自分」を苦しめているだけです

一日も早く手当てを始めて「日々を楽しめる自分」になりましょう！

Healing Forest はしっかりとあなたのココロに寄り添い
あなたのココロの快復をお手伝いします！



カウンセリングスペース *Healing Forest* 須藤 勝則