

心理カウンセリングで未来が変わる

～カウンセリングルーム仁 代表 椿 博文～

平成24年7月30日に広島市中区銀山町でカウンセリングルーム仁を開業。来談／訪問／出張での心理相談をしています。ご本人のお話をお伺いしながら対話や心理療法を使いお一人で解決できない問題を整理し解決方法を一緒に考えて行きます。

僕が初めて心理カウンセリングを受けたときは、「何故、自分の事を知らない他人に話をしないとイケないのか」からでしたので、同じような考えを持っている方も多いのでしょう。僕のストーリーをここで紹介することで、心理カウンセリングを受ける方が増えることを願います。

前職の話になります。営業職で成果を上げていましたが、得意先にべったりし過ぎて後任の担当者が見つけれなくなるという理由で担当をおろされました。その数年後、コミュニケーションのやり方に問題があったのか、社内の人間関係や夫婦の間人間関係がうまくいけなくなり、最初は「しんどいな～」から始まり時間が経つにつれて「どうでもいい」と考えるようになり休職する事になりました。

その後、少し回復してきて復職したものの、入社する方、受ける方の両方がとても違和感。会社が大きいお陰で復帰支援を受けることが出来、少しは改善できたような気になったものの、人間関係が修復するわけでもなく、最終的には「退職」と「離婚」の2つの選択を1度にすることになりどん底。

その中での救いは、同時期に心理学の勉強を始めていて人間の「考え・気持ち・行動」についての知識や実習の経験を通して自分に向き合う事で、段々と身体が楽になってきて改善を実感。

もともと、「心理カウンセラー」になろうと「心理学」の勉強を始めたのに不思議です。自分に向き合うと、避けている自分が出てきて苦痛を感じましたが、一つひとつ克服できるたびに解放感。幸運にも心理学に出会い「心理カウンセリング」を通してはい上がるエネルギーを得られました。

もっと早く心理学を勉強していれば、「体調がおかしい」「コミュニケーションに問題がある」と思ったときの対処が違っていたと悔やんでいます。社内や夫婦、親子・友人などの人間関係がうまくいけなくなると、本人や家族、第三者が不幸になります。

だから！「心理カウンセリングで未来が変わる」のです。

HP : <http://www.therapy-jin.jp/>