

あなたを癒す「こころの止まり木」



SACちえのわ



「聴く」専門家によるカウンセリング



1人で頑張りすぎていませんか？ひとりで悩み続けると、どんどん心がすり減ってしまいます。誰かに相談するのは勇気がいりますよね。そんなあなたにこそ心に寄り添える”拠り所”が必要です。

自分らしく、はつらつと暮らすしたくを整えていきませんか。



こんなことってないですか？



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 自分に自信がない、自分のことが嫌い | <input type="checkbox"/> 自分を責めてしまう |
| <input type="checkbox"/> 人が怖い、人とうまく付き合えない | <input type="checkbox"/> 人にどう思われているかが気になる |
| <input type="checkbox"/> なにかと不安でしかたがない | <input type="checkbox"/> 仕事に行きたくない、 |
| <input type="checkbox"/> 日曜日のサザエさんが辛すぎる | <input type="checkbox"/> 心療内科や精神科に行くのも怖い |
| <input type="checkbox"/> 子育てや夫婦関係で悩んでいる | <input type="checkbox"/> 死にたいと思ってしまうことがある |
| <input type="checkbox"/> 自分の性格を変えたい | <input type="checkbox"/> 自分の可能性を知りたい |
| <input type="checkbox"/> 人生の目的を知りたい | <input type="checkbox"/> あがり症で人前で話すのが怖い |
| <input type="checkbox"/> 私って発達障害？ADHD、ASD それともHSP？ | |
| <input type="checkbox"/> 抑うつ傾向、不安症、適応障害などと言われたことがある | |



カウンセリング・コーチングを受けてみませんか



●カウンセリングとは？

子どもが学校に行きたがらない、子どもが最近、暴言を吐いたり荒れている。
親の言うことを聞かない。
集中力がない、落ち着きがない。
それにどう関わっていいかわからない・・・

こうしたことで相談に来られるお母さんは、非常に多いです。

また、職場の人間関係がうまくいかない、日曜日のサザエさんがはじまると憂鬱な気分になる。

仕事に行くのが辛すぎて、職場が近づくと体調が悪くなる・・・

あるいは、旦那とケンカばかりで夫婦関係を改善したい。

恋愛で悩みごとが増えて、食事がのどを通らない、夜、眠れない・・・

心にため込んでしまった気持ちを誰かに話したい。誰かに自分を理解してもらいたい。

とにかく愚痴を聞いてもらいたい。でも病院(心療科)に行くには抵抗がある。

もしこんな気持ちである場合は、考え方の視野が極端に狭くなっている可能性が高いです。行動の選択肢を自ら狭め、「もう…どうしたらいいかわからない!」という状態に陥っています。そんな不安な気持ちに寄り添い、まだ気づいていない無意識の領域を解きほぐし、少しでも安心した気持ちになれるようお手伝いするのが、カウンセリングです。

カウンセリングのセッションは、1回で済む場合もあれば、じっくり時間をかけて、何回かのセッションが必要な場合もあります。

カウンセラーとの相性もありますので、お試しでも結構です。

●コーチングとは？

- 自分の特技を生かしたい
- 自分らしい生き方をしたい
- 人生の目的を見つけたい
- 成長を加速させたい
- やる気を引き出したい
- 何から始めたらいいかわからない
- コミュニケーションをとるのが苦手

このような方に、「セッション」を通して、少しでも自分の可能性を引き出し、気づき、行動できるお手伝いをします。

例えばセッションでは、

1. 人生の目的、人生であなたが大切にしていることを見つけ出します。
2. 目的を明確にし、それにつながるワクワクするような目標を設定します。
3. 「すべき」ことを「したい」ことに変えるお手伝いをします。
4. すべきことの優先順位を考えます。
5. 世界で自分だけの使命を明確にします。



1回のセッションでは、60～90分程度

1回上記1項目程度です。

1回だけでも結構ですし、継続的に行うこともできます。