

## フェミニストカウンセリング

## フェミニスト

## カウンセリングでは

完全予約制で、午前10時から午後4時まで相談者1人につき概ね50分程度相談に応じています。



一日最大でも5人になります。相談者の8割がた女性で、年齢的には30代から50代、最近では30代の方が多いですね。

相談内容として、圧倒的に多い相談は夫婦関係です。「離婚したいという気持ちもあるがはつきり決められない」、「ぎくしゃくしているけどこれからどうしていいかわからない」、「気持ちが定まらない」といった内容が多いです。カウンセラーと話をして、気持ちを整理して確認し、これからどうしていいかわかることを一緒に考えます。

離婚相談に限らず、相談が一回で終わる方はほとんどいらっしゃらなくて、継続相談になります。話をする回を重ねるにつれて結論を出していければいいのですが、それぞれの状況もあるので、なかなか簡単にはいかない場合もあります。

## カウンセラーとして11年

カウンセラーになったのは、カウンセリングの研究所で勉強を始めたのがきっかけです。下の子が大学生になり、子育てが一段落して、「空の巣症候群※1」になり、今までの子育てはなんだったんだらう、これから何を生きていけばいいんだらうと悩んでいたころでした。昔、大学を卒業するときにカウンセラーに興味があったこともあり、カウンセリングの研究所に通い始めました。カウンセラーになるのが目的ではなく、

勉強して自分のこれからのことを考えようかという気持ちからでした。たまたまその研究所では、長く勉強した人が相談所にカウンセラーとして派遣されていて、私もそこで5年くらい勉強したころ、仕事を勧められ、カウンセリングを始めることになりました。

カウンセラーには国家資格はありませんが、研究所でカウンセラーの認定を受けています。今は臨床心理士の資格をとってやっている人もいます。

カウンセラーを始めて11年。今は対面相談が中心で、他の区のカウンセラーもしています。もともと早い段階でカウンセリングの勉強に出合っていたら、「子どもの気持ちをしつかり聞く」、「親の思いだけを押し付けたりしない」ということができたかなと思います。

## 人生と向き合って

カウンセリングでは、信頼関係ができないと話をしてもらえないので、話をしてもらいやすい雰囲気をつくるような心がけています。

具体的なケースに関してどうしたらいいかというアドバイスはせずに、話を聞くなかで相談者の答えがまとまるのを手助けしていきます。

いろいろな方の人生に向かい合い、話の内容によっては、自分の姿勢が正される時もあります。そういう意味では大変なことも多いですがやりがいもあります。カウンセラーをしていて嬉しいことは、「これでなんとかやっていけます」と言っていたいたときです。やってよかったなあと思います。

## 思いつき悩んでいい！

最近コミュニケーション能力の不足から、ケンカの収



め方がわからないという方が増えてきています。それは夫婦間でも同じことが言えるようです。言いたいことを言っても、お互い思いやりを持って折り合いをつけていくのが夫婦。その話し合いができないというのが10年前と比べて増えてきたように思います。

人生誰でも悩むことがありますが。でも悩むことが必ずその人の人生のプラスになる、思いつき悩んでいいんです。そこがまたスタートになります。悩んであがいても、いずれ解決の糸口が見つかるので、しつかり悩んで自分の人生を歩んでいってほしい。間違ったときには正せばいいんです。間違わない人生はない。悩みを解決できた経験が生きて、きつと強くなることができるはずです。

## ※1 空の巣症候群

40代から50代の女性によく見られる抑うつ症状。子育てが終わり、子どもが家を巣立っていったあたりから出てくる事が多いので、こう呼ばれる。



## 相談日時

第2・4・5水曜日、第1・3土曜日  
10時〜12時、13時〜16時（祝日・年末年始を除く）

## 相談方法

## 面談

※面談が基本ですが、希望があれば電話でもお受けします。

## 問合せ・予約

電話：03-3579-2790

月曜日〜土曜日

9時〜17時（祝日・年末年始・施設点検日を除く）