

フェミニストカウンセリング

フューミースト
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。



卷之二

、
手
記

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はどうしていこうか、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こうかという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、それぞれの状況があるので、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す。そこで、話をしてもらいやすい雰囲気をつくるよう心がけています。

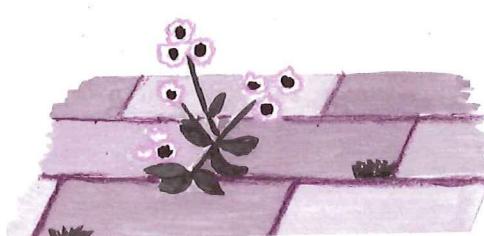
具体的なケースに関してどうしたらいいかというアドバイスはせず、話を聞くなかで相談者の答えがまとまるのを手助けしていく

人生と向き合って

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つ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。もっと早い段階でカウンセリングの勉強に出会えていたら、”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。



※1 空の巣症候群

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、子どもが家を巣立つ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。

なる、思いつきり悩んでいいんです、そこがまたスター
トになります。悩んであがいても、いざれ解決の糸口が
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、きっ
と強くなることができるはずです。

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）

問合せ・予約

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。

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）

カウンセラーになつたのは、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つたんだろう、これから何をして生きていくか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つたこともあり、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、

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
セラーやして、嬉しいことは、「これでなんとかやつて
いけます」と言つていただいたときです。やつてよかつた
なあと思います。

悪い「きり悩んでいい！」