

カウンセリングを受けられた方とご家族の声

私は幼少期のトラウマをいくつか抱えていました。そのトラウマが今現在の生活に悪影響を及ぼしており、非常に生きにくい生活を送っていました。心が限界を迎え、このままではいけないと思い色々トラウマ治療について調べていました。するとEMDRという治療法にたどり着き、私にはこれしかない、と、藁にもすがる思いで先生のもとを訪ねました。カウンセリング時、いくつか目標を自分で決めてカウンセリングを数回受けました。最終的には目標を全て達成することができ、今までとは違う、トラウマに影響されない生きやすい生活を取り戻すことができました。

私自身、何年も前から何度もカウンセリングを受けてみようと思っ
ては、勇気がなく諦める、の繰り返しをしていました。そしてカウンセリング自体、本当にトラウマを克服することなんてできるのか半信半疑でした。しかし勇気を振り絞って一歩踏み出してみたら、今までとは違う生きやすい世界が待っていました。トラウマや生きづらさを感じている方は、まず一歩踏み出して、カウンセリングを受けてみると今までとは違う自分になれるかもしれません。(30代 女性)

最初は、自分のことをうまく話せるかな...と不安なところもありましたが、新井先生はとても親身にじっくり話を聞いてくださって、先生が作り出しているその柔らかい空間のおかげで、初対面なのに、自分のこと、自分の思いを、包み隠さず伝えることができましたと思います。

自分で話しているうちに、自然と、また、先生の問いかけのおかげで、気付きも生まれ、整理がついたこともありました。

今まで、共感してくださるカウンセラーさんには多く出逢ってききましたが、先生のカウンセリングではそれだけではなく、さらに一歩進めて、どう考えた方がいいのか一緒に前向きに考えてくださることが多くあり、カウンセリングをする度に自分でも成長できている実感が
ありうれしいです。

必ず良い方向に向かうから焦らずゆっくり、と言ってくださり気持ち
も楽に臨むことができ、救われます。(20代 女性)

先生は私にとって、メンタル面の「かかりつけ医」のような存在です。つまり、「かかりつけカウンセラー」ということになります。実は私は当初、カウンセリングというものに対し、よい印象をもって
いませんでした。そのため自分がカウンセリングを受けることには、とても慎重になっていました。でも罹患したがんの再発・転移に対する恐怖、がんを原因とする精神不安からくる人間関係のトラブルを、自分ではどうすることもできずにいました。そんな私を見かねた“がん友”が紹介してくれたのが、新井先生でした。

話を聞いていただくうちに、この先生は信頼できる、この先生の
カウンセリングなら大丈夫と感じました。知り合いから聞いた臨床心理士のイメージ(マニュアルに忠実なカウンセリングをするイメージ)と異なったからです。先生は“常に進化するカウンセラー”だと思います。あれから6年、先生には今でもお世話になっています。かかりつけカウンセラーをもつ重要性を実感しています。(50代 女性)

私が新井さんのお世話になろうと決めたくっかけは、自分ではこれ以上どうしようもできないと思ったからでした。

それまで私なりにトラウマの仕組みや人の心の動きなどを学んだり、対処法を実践したり、考え方をやってみたりしました。かなりの改善はあり、楽になりました。しかし、主人とのコミュニケーションが
行き詰まったり、どうやら自分は発達障害か、世に言う繊細さんなのかと気づいたり、これはどうやらフラッシュバックではないか?という苦しみが続いたりしていました。

新井さんのHPをみると、あらゆる角度から学んでいる方とわかり、多角的に自分をみてもらえるかもしれない、思いました。最初のカウンセリングで、まさかの大収穫でした! 学生時代の長年にわたるいじめに関して取り組んだのですが、私はもう40歳すぎ
ていますし、もう、終わった事でした。しかし、トラウマは確かにあり、それが取り除かれました。もうないと思っていた対人恐怖が、今度こそすっかりなくなったのを自覚しました。(40代 女性)

オンラインでのカウンセリングは初めてだったので、どんな感じなんだろうと、緊張や不安もありましたが、新井先生の対応がとても穏やかで安心させていただけるような雰囲気なので、少しずつ不安感も抜けていき、集中してカウンセリングを受けることができました。(40代 女性)

おかげ様で、長男が4月から社会人になり、一人暮らしも続けながら、何とか遅刻もしないで、がんばっている様です。これも、長男が一番酷い状態の時に、新井先生が手を差し伸べてくれたおかげ
なのです。先生のカウンセリングを受けてから少しずつ良くなっていき、今では昔の振る舞いが嘘の様な「こんな日が来るんだあ」と思
う様な感情を味わわせて頂いております。

思い返せば、どんなに辛い時期でも、その時々で、必ず手を差し伸べてくれる人がおり、色々な人の助けを受けながら、ここまでやって
来られた感じです。本当にありがとうございました。(家族)

息子は中学のときに学校の数人の先生と同級生からいじめに会い、精神的に不安定になってしまいました。人間不信に陥った息子と話し合いながら、信頼できる学校の先生一人に相談し、中学はなんと
か卒業できました。しかし高校2年の担任の先生が中学の理不尽な先生と似た感じの人で、息子は突然フラッシュバックを起こし、私一人では対応しきれなくなったため、知り合いに新井先生を紹介してもらい、息子を
カウンセリングしていただきました。そこから息子は明るくなり、おかげで今では一人暮らしもでき、楽しく大学生活を送っています。息子は当時、ようやく自分のことをわかってくれる大人に出会えたと喜んで
いました。先生には本当に感謝しかありません。(家族)

カウンセリングの流れ

初回前半は、
あなたの
人生のストーリーから
ゆっくりと話を伺い、
問題の整理と
目標の設定を
行います。

後半は、
助言や提案、具体的な
取り組みを行います。
あなたにとって効果的な
セルフケアや
心理療法も
紹介します。

最後に
振り返りを行います。
可能な限り気持ちを
整えて終了できるように
ゆとりをもって
時間を設定して
います。