

家族セラピー & カウンセリング

家族関係に悩む人は多いものです。そこでアストライアでは家族との関係性を見つめるためのカウンセリングやセラピーを行っています。「原因がわからないモヤモヤや不安感も、幼少期に受けた親からの影響が原因になっていることもあります」と代表の佐多美佐さん。家族関係に目を向ける大切さについて、おうかがいしました。

イラスト/ちよああいみ 文/堀石圭子

モヤモヤの原因は、親との関係に？



悩みは本来の自分に 気づくチャンス

家族関係でも、特に親子の確執で悩んでいらつしやる方は多いものです。また自覚がなくても、多くの悩みの原因は育った環境の中にあります。生まれる前、母親のおなかの中で感じたことや、幼少期の出来事は、覚えていないようでも潜在意識の中にあり、今の自分に影響しているものなのです。最近では母親との関係について悩みをもつ女性も多いようですが、母親が子どもを自分の所有物のように扱うことが原因のひとつです。子どもは母親の狭い価値観の中だけで育てられると自立心が摘まれてしまいます。「おかあさんはこう言うけれど、私はイヤ」と意思表示できればいいけれど言えないこともあります。子どもは

自分が変われば まわりも変わる

人生経験がないので母親から何を言われても「そんなものなのかな」と受け入れてしまうのです。どこかで気づいて母親の価値観から脱出できればいいのですが、気づかずにそのまま大人になってしまつと、刷り込まれた「母親の価値観」と本来の「自分自身の価値観」との間にギャップが生じ、悩みを抱えることに。そこで「このモヤモヤは何だろう」と疑問をもち、自分自身の個性に気づくことが大切です。

自分自身を 育て直す

戻せるのです。そして家族関係だけでなく、仕事や人間関係などの悩みも軽くなっていきます。

アストライアでは「チャネリング」や「潜在心理カウンセリング」などによって母胎内や幼い頃の記憶に悩みの根本を探る、自己探求のお手伝いをしています。また「家族セラピー」では親子で一緒にカウンセリングを受けることもできます。以前、原因不明の不安感を抱えてカウンセリングにいらした方は、当初はその不安感が親子関係にあると気づいていませんでしたが、「私は親から干渉されすぎるのがイヤだったけれど、ずっと言えなかつたんだ」と気づき、不安を解消できたということもありました。本音を吐き出すことができれば心が癒され、本来の自分を取り

家族の関係が気になって「このままではいけない」と思いながらも何もできないときには、「5W1H」という潜在意識の整理方法もおすすすめです。気にかかる事柄を、だれが(Who)、何を(What)、いつ(When)、どこで(Where)、なぜ(Why)、どうやって(How)、に当てはめて書き出していきます。これを取り返し行つていくと、心の中にあることを素直に吐き出し、物事を客観的にとらえることもできるようになっていきます。子どもの頃、どんな育てられ方をしたとしても、親には悪気がなかったかもしれない。苦しみを親のせいにして嘆くのではなく、「この苦しみは何だろう」と自己探求をしていけば、自分で自分を育て直すことも可能です。自分のことは、親でも誰でもなく、自分にしかわかりません。自分を変えるには自分の意識を変え、行動していくことです。人生のアクシデントも「自己変革のチャンス」ととらえ前向きに進んでいけるといいですね。

家族関係を改善するために

家族と一緒にカウンセリング

家族セラピー



心の問題は家族で取り組む必要があることも。家族セラピーでは、家族関係で生じる悩み、確執、不登校など個々が抱えるストレスを、潜在意識の面から紐解き問題点を整理します。状況に合わせて個別に、あるいは家族と一緒にカウンセリングを行い、必要に応じて心身の調和を促すプログラムもご提案します。

自分自身が変われば家族も変わる

アストライア式 ホリスティックケア



アストライアには、自己探求のために心と体の両面からアプローチできる、「潜在心理カウンセリング」「潜在心理分析コーチング」「サブコンシャスチャネリング」「ヨガ」などのコースがあります。悩みや目的によってコースを組み合わせ、自分自身を知り心が安定していけば、家族との関係も改善していきます。

家族関係を見直して 体験例

娘との間の誤解に気づいて

「家族セラピー」／母と娘

母Mさんは、不登校になった娘Yさん（当時中学生）の相談で来所されました。

「アストライアのことを娘に話したら興味をもったので『家族セラピー』を受けることにしました。忙しさとストレスで子どもたちとの時間がうまく取れず、誤解もあったことに気づきました。娘が何を考え感じていたのを知り、互いの信頼も戻ってきています」（母Mさん）。

娘Yさんは幼稚園や小・中学校の先生、友達や兄弟との間で傷ついていたことを打ち明け、母親に理解してもらえたことで徐々に気持ちが落ち着いていきました。その後高校は1日も休まず通い、現在は夢に向かって勉強に励み、自発的な家事の手伝いや会話も増え、よりよい親子関係を築いています。

職場の人間関係の悩みも改善

「潜在心理分析コーチング」／母との関係

Oさんは人間関係の悩みで来所されました。

「母とは仲よくやっていて問題はないと思っていたのですが『潜在心理分析コーチング』を受けていくと、実は自分が無理して合わせていると気づき、それが人間関係にも影響していると思いました。本当は自分の考えがあるのに母の価値観に依存し、母の言葉に従いながらも不満が残っていました。

女性上司とのコミュニケーションで悩んでいましたが今は『コーチング』で自分の本音や思い込み、母のせいにしていたことなどに気づくことで、意識や行動も変化してきました。最近は周りに気を遣いすぎず自分の意見もうまく言えるので、母や職場の人たちとも自然体で接することが増えています。』

アストライアは、心とからだのホリスティックケアを目指しています。



アストライア インスティテュート

東京都港区麻布十番 1-10-3-1001 TEL: 03-5570-5258
地下鉄南北線・大江戸線 麻布十番駅 5a 出口から徒歩1分
休所日: 毎週月曜・他、イベント時 <http://www.ast-a.com>



潜在心理分析コーチング

潜在心理分析コーチングの様子。ただ話を聞いてもらうのではなく、心の中が整理され、自分が気づいていなかったことも引き出されています。



ヨガ

自分を見つめるために行う「ヨガと瞑想」。一人ひとり個人差があるため、個人レッスンが中心です。人と比べることなくマイペースに続けることができます。



サブコンシャスチャネリング

サブコンシャスチャネリングでは、チャネラーが超微細な意識を感じ取り、潜在的な思いや母胎内での出来事など、今に影響を与えているものを伝えます。