

私がカウンセリングの勉強を始めたのは今から15年ほど前である。相談者に負担をかけることなく早く悩みの原因・根本にたどり着きたいと思っていた。しかしながら、遅々として進まない自分

ナビゲーター

自身のスキルに、もどかしさを感じ、何とかこの状況から抜け出したいとさまざまなカウンセリングのワークショップに参加していた。そんな頃、プロセス指向心理学と出会った。
初めて参加したそのワーク

理論と実践 産業カウンセリング 私の実践

◆ 41

シヨップでは、相談者の悩みはもちろん、相談者さえ気づいていない無意識の悩みをまるで魔法のように解き明かしていた。カウンセリングのデモンストレーションを見ているというよりも、アートの演劇を見ているようで驚きと少しの興奮を覚えた。

プロセス指向心理学とは、物理学者であり、ユング派の分析家であるアーノルド・ミッデルが創始した心理学をいう。ものごとの自然な変化の流れに注目し「起きているこ

夢との対話

とには全て意味があり、問題の中に答えがある」と考える。自分自身を取り巻く自然な変化を信頼し、起きてくることに身を任せれば、必要である変化は自然に生じると考える。

夢と対話するワークシヨップに参加した時のことである。この夢とは夜見る夢である。私の夢は森の中で家族とはぐれてしまい、たった独りで薄暗い森を歩いていた。自分が独りになってしまった状況を少し受け入れられる

ようになった頃、ようやく辺りを見渡す余裕が生まれた。辺りを見渡すと、白象、虎、豹、孔雀などさまざまな動物が驚くほどそばにいた。息を呑むほど美しく、妖しげな光景であった。それと同時に彼らに自分の存在を気づかれ

たら、命を落としかねない。自分の気配を消し、森を慎重に歩き続ける。何とか森を抜け、平坦な砂利道を1時間で薄暗い森を歩いていた。自

時刻が読み取りにくい。それでも書いてある時間が正しければ、たった今、バスは出たばかりだった。次のバスは3時間後。夢はここで終わる。

た。「こんなところにバス停があるのか。長い人生、1本2本遅くてもバスは必ず目的地に着く」と。ずっと抱えていたモヤモヤが、スッと腑に落ちた瞬間だった。焦らなくても

道は間違っていない。多少、遠回りをしていても時間がかかっても、いつか私が望む場所へ行きつくことができる。自分自身がバス停となり視点を変えたことで、心のあり様や考え方が変わることを体験した。

人生に関わる大きな問題やどうしても乗り越えられない問題に直面した時、どんなに考えても答えが出せない時、あなたの夢はあなたに答えを語りかけてくれるかもしれない。

【シニア産業カウンセラー
・ 国家資格キャリアアコンサル
タント 小林尚美】
(火曜日掲載)

必要な変化は自然に生じる

