

心理オフィス ステラ

大阪府大阪市中央区安堂寺町
<http://www.office-stella.com>
<http://osaka-counseling.jp/>

対談

カウンセラー

柴田 紀

日本カウンセリング学会会員
社日本産業カウンセラー協会認定カウンセラー

インタビュアー

大仁田 厚

[プロレスラー・元参議院議員]



自分を知り、なりたい自分になる 「ここからの一歩」を踏み出すお手伝い

大仁田 早速ですが、柴田さんがカウンセリングのお仕事を始められたきっかけからお聞かせ下さい。

柴田 私自身、子供の頃から生きづらさを感じていました。「自分の意見が言えない」「自分に自信がない」「自分の感情が分からないので人に気持ちを伝えられない」「人と上手く接することができない」など、いわゆる『アダルトチルドレン』そのものでした。何とか大学を卒業し就職もしましたが、十年ほど勤めた後、自分の人生を価値あるものにしたと考えるようになり、会社を退職して心理カウンセラーの道を選んだ次第です。

大仁田 その『アダルトチルドレン』について、分かりやすくご説明頂けますか。

柴田 子供の頃に家庭環境や親子関係などから生きづらさを感じつつも、その生きづらさを抱えたまま大人になり、今も社会生活を送る上で心理的なつらさを抱えている人々です。

大仁田 ご自身が実際に経験されてきたからこそ同じ状態にある方々の話に親身になって耳を傾け、的確なアドバイスやサポートができるのでしょうか。カウンセリングに関しては欧米に比べて日本はまだ後進国ですから柴田さんのような人材は非常に貴重ですし、悩みを持っている方にとっては救世主のような存在なのかも知れませ

ん。ちなみに、どういう方が相談に来られるのですか。

柴田 親子関係や対人関係の中で自分の意見や気持ちを伝えられないなど、自分自身を築いていない方が多いです。そこには子供の時「親などから否定され続け、何を言っても分かってもらえなかった」という悲しみがあり、そのまま成長すると常に人の視線を意識したり、我慢したり、コミュニケーションが苦手な大人になってしまふのです。

大仁田 自分のことを上手く伝えられないという方の悩みを聞き出すのは難しいのでは。

柴田 相手の話をすべて受け入れる姿勢を大切に、相手が少しずつ心を開いて下さるのを待ちながら、じっくりと信頼関係を築いていきます。

大仁田 皆さんどういうきっかけでこちらに来られるのでしょうか。

柴田 ホームページに私自身の体験や考えを素直に書いていますが、それを見て「この人なら話を聞いてもらえそうだ」と判断して来られるようです。

大仁田 まず話を聞いてもらうことが最初の一步ですね。では、今後の展開についてお聞かせ下さい。

柴田 この仕事に全身全霊を尽くし、また、来年からはセミナーの開催やカウンセラー養成も本格的に始めたいと考えています。

大仁田 一層のご尽力を。