



悩みやストレスを解決へと導く “責めるより認める”カウンセリング

カウンセリングルーム i Balance
心理カウンセラー 吉井 佐和子

PROFILE

茨城県出身。学生の頃から教育や心理学に興味を持ち、学業修了後は教育業界へ。自身が育児と仕事の両立で悩んだ経験をもとに、「自分のように苦しむ方をサポートしたい」と考え、心理カウンセラーの道へ。企業人のメンタルヘルスを行う「シニア産業カウンセラー」の資格も取得し、幅広い相談を受け付けている。

COMPANY DATA



カウンセリングルーム i Balance
住所 〒302-0105 茨城県守谷市薬師台7丁目
URL <http://i-balance.jp>

大路 吉井さんが心理カウンセラーになられたきっかけを教えてください。

吉井 もともと小・中学校で教師をしていましたが、その中で「子どもの心の安定には家庭環境が大きく影響している」ということに気付いたんです。ただ、私自身も母親として仕事と育児を両立させることの難しさを知っていたので、一概にご家族を責めるのは違うなと。“責めるのではなく、認める”サポートを行っていきたい——そう考え、カウンセラーを志しました。

大路 頭で分かっているけどうまくできないことってたくさんありますから、それを認めてもらえるだけでも心が楽になりそうです。

吉井 そうですね。私が心がけているのは、“アタマ”だけでなく“カラダとココロ”に対するアプローチ。無意識的な習慣やトラウマなどに働きかけながら、悩みの根本的な解決を目指します。悩みを抱えている方は、自分でもどうにかしたいと苦しんでいます。でもうまく解決できないのは、大抵カラダやココロに原因があるから。そこを専門スキルでサポートしてあげるのが、私の仕事だと思っています。

大路 なるほど。自分1人で悩んでいると堂々巡りになってしまいそうですが、吉井さんのように一緒に解決を目指してくれる人がいれば心強いですね。

吉井 そのように言って頂けると嬉しいです。私は企業向けのカウンセリングも手がけていますが、カウンセリングを受けられるのは企業の管理職クラスの方も少なくないんですよ。管理職に就かれていたり優秀な方こそ、仕事に集中し、また責任も重いので、ストレスを溜めこんでしまう傾向にあります。溜めこむ前に気づいて取り除いてあげる環境づくりが大切です。

大路 体と同じで、心もマッサージしてほぐしてあげるとですね。

吉井 ええ。そこで最近では、企業の健康診断でストレスチェックを行い、数値の高い人には少しだけお話をさせて頂いた上で必要があればカウンセリングを施す……こういった形で、予防的にカウンセリングを行うこともあるんです。

大路 昨今はカウンセリングも徐々に広まってきましたが、日本ではまだまだ浸透しているとは言えませんから、そういった入り口はソフトで良いですね。

吉井 ありがとうございます。私の目標は、カウンセリングをもっと身近なものにすること。「ちょっと考え事を整理したいから手伝って」というくらいフツと、日々のセルフケアとして受けて頂きたいんです。また、いずれは人生の岐路に立たされている方などのご相談をお受けし、1年ほどかけてじっくりと、一緒にライフプランを構築していくような場も提供していけたらと考えています。



▲ 木の質感が温かなカウンセリングルーム



▲ 白と緑を貴重とした落ち着いた室内



GUEST COMMENT

大路 恵美

吉井さんのお話をお伺いして、カウンセリングは思っていたよりもずっと身近なものだということが分かりました。「カウンセリングをもっとポジティブなイメージにしていきたい」とおっしゃっていた吉井さん。今後もサロンのように気軽に通えるカウンセリングで、多くの方の心を支えていってくださいね！