

BaySpoビューティークラブ
ベイスポ突撃取材班
 キューティーCoCoチャンスが行く!
 Vol. 190

心のケアも日頃から
 セラピスト・山下みおさん




▲クライアントに合った方法でカウンセリングを進める山下さん。

心理カウンセリングに興味があっても、どこか抵抗を感じてしまう人もいるかもしれません。しかし、身体の外傷と違って心の傷は見えない上に複雑なもの。我慢していれば治るものでもないし、小さな悩みでも蓄積されれば身体に影響をきたしてしまふなんてことも。だからこそ、予防も兼ねて普段から自分の心と向き合っておけることが大切なのではないでしょうか。今回はマウンテンビューで心理カウンセリングを行なっているセラピストの山下さんにお話を伺いました。

日本人は自分自身を責め我慢しがちなのだとか。さらに異国の地での生活に家族、恋人、友人や同僚との関係など、私たちを取り巻く環境はより複雑なものかもしれません。

「友達や親に相談するのとカウンセリングを受ける相違点は、私たちには守秘義務があることと、クライアントをジャッジしないこと」だと山下さんは言います。親しい人にアドバイスを求めるとどうしてもその人の主観が入ってしまう、こうした方がよいよとかそれはダメだよとジャッジされてしまう恐れがあります。それは、必ずしも良い結果を得られるとは限りませんし、親しい間柄だからこそ話せない悩みもあるでしょう。また、利き手やクセがあるように、脳にも思考のクセがあるそうなのです。悪い方に考えてしまう思考回路ができてしまうと、なかなか自分で解決

することは難しいようです。そこで、カウンセリングを通して悪いサイクルの原因を見つけ出し、自分に合った別のパターンを生み出すことによって「答え」を出せるよう導いていくことが山下さんの役目なのです。

また、MFTのカウンセリングは結婚、家族に限らず、広く人間関係を改善していくことが目的だそうです。肝心なのは、表面的な事柄だけではなく、その奥にある考えや思いを引き出すこと。つまり、自分の心の奥を見つめる機会を作ることが人間関係の改善にも大切なのだそうです。奥が深いですね!

その奥にある考えや思いを引き出すこと。つまり、自分の心の奥を見つめる機会を作ることが人間関係の改善にも大切なのだそうです。奥が深いですね!

あの名曲にもある「涙がこぼれくれないよおにじ」だけでなく、上を向くことでポジティブシンキングになれると山下さんに教えていただきました。なるほど、あの名曲にはそんなヒントが隠されていたとは! 皆さん、涙しそうなときに限らず、元気になりたい時はどんな上を向いていきましょう。また、バラの香りには抗鬱作用があるそうですよ。

自分と向き合う大切さ
 山下さんはMFT(Marriage and Family Therapy)の資格を持ち、アートセラピー、トラウマ治療、アンガーマネジメント、チャイルド・シニアセラピー等々、幅広い精神衛生に関わる治療を行っています。山下さん曰く、

「心が暗くなると、表情までさどる右脳にアクセスできる」と言います。創作活動によって自由に表現することから、口で、頭ではうまく表現できない感情や、心の奥底に隠されている、または忘れられた記憶を表すことができるそうです。

「自分は絵が下手」、「美術が苦手」だからアートセラピーはちょっと...という方もいるかもしれませんが、作るチャンスを与えてくれるの

「自分と向き合う大切さ」
 山下さんはMFT(Marriage and Family Therapy)の資格を持ち、アートセラピー、トラウマ治療、アンガーマネジメント、チャイルド・シニアセラピー等々、幅広い精神衛生に関わる治療を行っています。山下さん曰く、

「心が暗くなると、表情までさどる右脳にアクセスできる」と言います。創作活動によって自由に表現することから、口で、頭ではうまく表現できない感情や、心の奥底に隠されている、または忘れられた記憶を表すことができるそうです。

「自分は絵が下手」、「美術が苦手」だからアートセラピーはちょっと...という方もいるかもしれませんが、作るチャンスを与えてくれるの

「自分と向き合う大切さ」
 山下さんはMFT(Marriage and Family Therapy)の資格を持ち、アートセラピー、トラウマ治療、アンガーマネジメント、チャイルド・シニアセラピー等々、幅広い精神衛生に関わる治療を行っています。山下さん曰く、

「心が暗くなると、表情までさどる右脳にアクセスできる」と言います。創作活動によって自由に表現することから、口で、頭ではうまく表現できない感情や、心の奥底に隠されている、または忘れられた記憶を表すことができるそうです。

「自分は絵が下手」、「美術が苦手」だからアートセラピーはちょっと...という方もいるかもしれませんが、作るチャンスを与えてくれるの



▲人形や家を使ったセラピーでは、家族関係の現状がわかることも。

「自分と向き合う大切さ」
 山下さんはMFT(Marriage and Family Therapy)の資格を持ち、アートセラピー、トラウマ治療、アンガーマネジメント、チャイルド・シニアセラピー等々、幅広い精神衛生に関わる治療を行っています。山下さん曰く、

Mio Yamashita, M.A., ATR, MFT (MFC45670)

1059 El Monte Ave., Suite B,
 Mountain View
 TEL: 408-605-6258

1セッション45分
 初回診察無料/夜間・週末診療可



▼砂を使った箱庭療法。