

## 癒しのプロセスストーリー

Rさん 25歳

静岡県浜松市出身、一人っ子。

小学生の頃から自分の外見にコンプレックスを持ちはじめ、自分のことをキライだという思いが膨らんでいった。その一方で、自分のことを好きになりたいと思っていた。しかしどうしたらいいかわからず、学生時代は自信が持てない日々が多かった。

思い返すと、大学受験が私にとって大切なものとの出会いだったようだ。

大学受験のときにはじめて、「自分にとっての幸せって何だろう・・・、自分の幸せに必要なものは何だろう・・・」と考えた。その時の答え、「家族や友だち、大切な人たちが幸せであること。」と「大切な人たちにはずっと笑顔でいてほしい。そのために何かしたい。」という思いが今も変わらず私の心のなかにある。アロマセラピーとの出会いも、受験問題集の中。精油を手にとったのも、受験勉強でストレスが溜まっていたのがきっかけだった。

母が昔から薬嫌いだったことも今の私をつくっている。

昔から不調があっても薬に頼ることがあまりなかったため、痛い、ツライ、それを薬に頼って瞬時になかったことにする、そのことに疑問を持つようになった。そして、その症状がでてきたのはどうしてか、原因や背景と向き合うことが大切だと思い、代替医療・統合医療に対する興味が深まっていった。

大学卒業後、1年間の医療事務経験を経て、東京〇〇学院において整体、アロマセラピー、リフレクソロジー、フィットセラピー、気功、フラワーレメディ、心理療法等に触れた。そのなかでも心理療法の授業を通して、「気づくこと」「受け入れること」の大切さを知ったことが私にとってとても大きな出来事だった。カウンセラーは、アドバイスをする存在ではなく、クライアントが何に困っているのか、どうしたいのか、クライアント自身が気づけるよう導く存在だと学んだとき、答えを外に求めていた自分に気がついた。そして、自分のなかから出てきた感情を否定することなく一度すべて受け入れられたとき、自分の心が穏やかになっていくことを経験した

何を幸せと思うか、どう生きたいか、その答えはひとりひとり違う。

何に悩み、何につまずくかもみんな違う。

どんな感情を持ったとしても、それは全部大切なもの。

その人がその時々で自分の心の声に気づき、その人らしく生きていけるよう、そのお手伝いがしたいと思っている。

現在は学んだことを活かし、リラクゼーションサロンに務めているが、今後は今まで学んできたことをより深め、さらにオーラソーマ、タロットなどを勉強し、目の前にいる大切なひとたちが「自分と対話できる場所」をつくっていきたい。

\*プライバシー保護のため一部伏字にしてあります。