

ありのままの自分

カウンセリングに興味を持ち、10年前から講座に参加する近藤ゆかりさんに話を伺いました。



近藤ゆかりさん
(庄内地区)

カウンセリング基礎講座の受講

平成23年、娘が学校から持ち帰ったプリントに「カウンセリング理論や技術を学ぶことを通じて、人との接し方を理解できるとともに、自分の心を見つめなおし、豊かな人間関係のあり方について考え直す機会にもなる」とありました。子育てや夫婦関係でモヤモヤが続いていた私は、カウンセラー養成講座（現：カウンセリング基礎講座）の受講を決めました。当時、南修治先生が担当され、実例を交えたユーモアたっぷりの内容に、どんどん引き込まれていきました。自己肯定感についての講義の後、「私は自己肯定感がないのですが、どうすれば出てきますか」と、質問してみました。「それはダメですね」と否定されると思っていた私に、南先生はとても優しい顔で「今まで、大変な思いをされてきたのですね、しんどかったですね」とおっしゃったのです。私が抱いた感情を否定せず、そのまま受け止めてもらえたことに、とても衝撃を受けました。

自分の無意識と向き合える

それは、自分を犠牲にして他人を優先すべきという「認知の枠組み」を自覚するきっかけとなり、それ以降、カウンセリング基礎講座、心

のサポーター養成講座を何度か受講しました。「こうあるべき」と思い込んでいる枠組みは、実は無意識のうちに自分自身を傷つけ苦しみ、その枠組みを周りの人に強要し続けると、いつかそのような関係は終わってしまうのではないのでしょうか。悲しいのに「泣くな!」、楽しんでしていると「くだらない」と言われた経験により、見失っていた自分の感情は、長く苦しい時間を経てようやく認識できつつあります。ありのままの自分でいても良いことに不安を感じながらも、「私さえ我慢すれば」を卒業し、自分の感情を認識できた事を報告すると、南先生は「誰かを助けられない努力」というキーワードを送ってくださいました。講師の先生は、西原先生に代わられましたが、送られたキーワードを胸に抱きながら、今も自分の無意識と向き合える、カウンセリング基礎講座に参加し続けています。



▲心のサポーター養成講座。
講師は松山市議の渡邊啓之氏

▼意見交換で知識を深めます



朝刊配達 スタッフ募集

読売センター壬生川南・北
TEL 0898-66-0700 担当/徳永
〒799-1336 西条市上市甲 62-3

1日のスタートは「朝刊」から
**広報配布
スタッフ募集**

20代の方からシニアさんまで
皆さん大歓迎でお迎えします!

たった2時間の配達で収入3万円以上!

内容/旧東予市、周桑、氷見方面 急募
原付バイクでの新聞配達業務
給与/月給30,000円~70,000円(職歴による)
時間/2:00~6:00(内、2時間程度)
資格/要原付免許(バイク借与)
18歳以上(深夜のため)

★求めポイント★
・接客が苦手でもOK!
・コツコツする仕事希望
・一人の仕事は気がラク
・ワークを探している
・時間は自由だと嬉しい
・中よりの仕事がいい

★広報さいじょう? 配布員募集
毎月23日くらいから短時間のお仕事
月収5,000円~20,000円(職歴による)
■旧東予市、周桑、氷見方面急募■

★正社員も絶賛!大募集中★

火災保険

火災だけでなく、雨・風・雪・雷などの
自然災害にも適用できます。
※火災保険、地震保険を申請できる有効期間は災害日から原則3年以内です。

きちんと使っていますか? **申請して貰える保険見舞金の金額は
平均80万円~120万円です。**
※見舞金がありましたら、現状調査、サポート費用として見舞金の38%を調査会社よりご請求させていただきます。

まずはお気軽に調査をご依頼ください!

1. 初期費用不要、完全成功報酬
2. 見舞金は使途自由
3. 非課税
4. 保険料はわかりません
5. 見舞金の支払が迅速
6. 何度でも申請可能

私たちは、実地調査による被害箇所の特定期から見積もり書の作成、保険会社とのやり取りをする上でのアドバイスなど、個人では難しい保険申請のトータルサポートを行います。

調査対象物件
地蔵保険のサポートも
行なっています

一戸建て
築5年以上の物件
分譲マンション
区分所有でも可能

所有物件
アパート、ビル、倉庫など
飲食店舗など
店舗の場合は賃貸物件でも申請可能

まずは無料調査のご相談を!

運営代理店: 株式会社ウィット
大阪府高槻市城北1丁目14-17

Amazonギフト券 5,000円分
プレゼント
クーポンコード: 120136