

「瞑想×心理学」7つのステップ“契約セッション”の感想をお聞かせください。
メンタルヒーリングルームでは、あなたからの、プログラムセッションの感想、成果報告をお待ちしています。
あなたからのメッセージ、あなたの成果が一番の励みになります。
また、今後のカウンセリングサービス向上のための参考にさせていただきます。

匿名：性別：年齢（ 女性・ 51歳 ）
セラピー年月日（ 2015.3.21 ~ 3ヶ月間 ）

◇なぜ、メンタルヒーリングルームのプログラムセッションを受けようと思いましたか？

小さい頃から我慢することが多く、人に対してビクビクしたり、言いたいことが言えず、いつも心にモヤモヤが残っていた。またストレスからくる身体の不調もあった。心を強くして、本来の自分を取り戻し、これからは我慢ばかりするのではなく、明るく楽しく生きていきたい、そして健康に過ごしたい、という思いがあったので、プログラムセッションを受けようと思いました。

◇実際にプログラムセッションを受けてみての感想をお聞かせください。

瞑想したり、自分の内面を見つめることの大切さが良くわかりました。初めは瞑想する時間がなかなか取れないし、やり方が難しかったが、日々の隙間時間を利用すれば苦でなく続けられました。

瞑想が身体や心に効果があることを体感し、元気になって、とても嬉しいです。もっと早くこのプログラムのことを知り、受けていれば、無用なお薬を飲む必要もなかったのに… と思いました。

◇プログラムセッションを受けての具体的な成果は？ 変化したことは？ (befor&after)

- ・イライラしたり、怒りの感情がずいぶん減りました。負の感情が起きても自分の心を見つめれば、心が落ち着いてきて、負の感情をいつまでも引きずらなくなりました。
- ・感情の振り幅が小さくなりました。
- ・人に対して冷静に言うべきことを言うようになりました。
- ・基礎体力が上がり、風邪薬や胃薬を飲む必要なくなりました。

◇取り組んでいて、印象的だったことについて

- ・いつも苦手としている人に毒舌を吐かれるのですが、同調せずに正しいと思うことを冷静に話したら、それ以上毒舌を吐かれなかったのでびっくりしました。
- ・集中して瞑想していたら、急に胸の辺りにポツカリと空間ができた感じがしました。心が無になつたような感じに驚きました。

◇セラピスト金澤の印象はどうでしたか？

私の話をしっかりと聞いて、的確な指摘で気付きを与えてくれたとも頼りがいのある方だという印象でした。

◇プログラムセッションを誰かに勧めるとしたら「誰に」「どんな風に」薦めますか!!!

- ・自分に自信がなく、自分の意見が言えず、ストレスを溜め込んでいる人
- ・自分の感情を上手くコントロールできず、対人関係に悩んでいる人
- ・上手くストレス発散ができず、いつも身体の調子が良くない人

上記のような人に

「心理療法を受けると、自分と上手につきあえるようになります。

今悩む苦痛を感じていたこともあれ苦痛を感じなくなり、ストレスが軽減して健康的になれるよ！」

とお薦めします。