

コアビリーフセラピスト 田村明日香さん

怒りが止まらない、勇気が出ない、自信がない、
自分や誰かを必要以上に責め立ててしまう……

悩みに対して、対処ではなく『根本的な解決』を。

長年の苦しみをもう二度とくり返さないために、胸に刺さったトゲを一発で抜き取る——
『コアビリーフセラピー』を実践するセラピストをご紹介します

命も、娘との絆もセラピーに救われた私だから 「苦しむ人を助ける」という天命を歩いていきたい

心の傷に苦しんだ経験の深い人は、それがどれほど痛いことか身をもって知っている。「だから、苦しみの渦中にいる人のSOSを見逃さないんです」「反動で、ここまで楽になる体験をした人もいない。きっと、すばらしいセラピストになりますよ」と、コアビリーフセラピーの創始者・井上顕滋先生が幾度となくエールを送った門下生、それが田村明日香さんです。

「死にたいな……」

この言葉が初めてこぼれ落ちたのは、保育園児のころ。「そんなこと言うもんじゃない！」とお父さんが烈火のごとく怒るから、「……そうなんだ、この気持ちを口にするのはいけないことなんだ」と心に言い聞かせたこと。今でもはっきり覚えているといいます。

それでも、「これ以上はもう隠せない」。生きていくことへの苦悩がより深刻さを増したのが、高校生のころ。成人して病名がついたのは、重度のうつ、全般性不安障害、強迫性障害——。「いま駅のホームから飛び降りたなら」「目をつぶって急ハンドルを切りさえすれば……」。命を終えれば楽になれると思うのに、次の瞬間には激しく自分を否定する感覚に襲われる。

「私のなかには両極端な衝動がある。苦しくて苦しくて、どうしていいかわからない。藁にもすがる思いで救いを求めた。それが、コアビリーフセラピーだったんです」

コアビリーフセラピーとは？

日常生活や、誰かとのコミュニケーションのなかで感じる不自由さ、困りごとや悩みに対して、根本的解決を提供する唯一無二の心理セラピーです。

- ・一度傷ついたら立ち直れない
- ・人との集まりが異様に怖い
- ・自分を表現するのにブレーキがかかる
- ・子どもに腹を立てたら止まらない
- ・そもそも本当の自分って何だろう
- ・私にも存在価値があるのだろうか……

など、人の心の苦しみは千差万別、思いも寄らないものばかり。毎日を一生懸命、必死に歩むからこそ見ないふりができたけれど、一度気づいてしまったら隠しきれないものです。

コアビリーフセラピーは、
「苦しいのはもうイヤ」
「絶対に自分を変えるんだ」

と決意された方に救いになる強力なセラピーです。徹底的に自分の内側に向き合って、閉じこめてきた古い感情を洗い出す。一人では強烈すぎる体験ですが、セラピストがしっかりと誘導し、温かく伴走します。

対処ではなく、根本的解決へ。苦しみの真因にアプローチし、もう二度と同じ痛みをくり返さない。脳科学にもとづいた手法で、ネガティブの根源を断ち切ります。

生きやすく、おだやかに、心からの幸せを感じることができる私へ。どんな自分の一面も肯定し、苦しんだ過去さえも笑顔で見送ることができる……コアビリーフセラピーは、ご自分の手で未来と希望をつかんでいただく生き直しセラピーです。

心をかき乱す衝動をコントロールするべく支えとしてきた認知行動療法とも、カウンセリングともぜんぜん違う。過去の苦悩を細かく聞かれるわけでもなく、ただ、心のいちばん深いところに言葉で問いかけていく作業。そこから堰を切って吹き出してくる感情を、心のままに流し切ること……。

そんなコアビリーフセラピーを体験した先に見えた光景は、「衝撃的でした。世界が一変したんだと思う」。

しがみつくように持っていた、死にたい気持ち。それが完全になくなったのはもちろんのこと、「私は生きていていい」「この世に存在していいんだ」と、時間がたつほどに実感として確認できる安堵感。心がじんわりと感覚を取り戻して、温かな涙がこぼれる。そんなセッション体験を重ねるごとに一歩ずつ、「私は私のままでいい」と自分の価値を味わえるまでになっていったのです。



「あなたの前に授かった赤ちゃんを無事に産めていたら、明日香は必要なかったの。この世にいなかったんだから」――。

選ばれて出演できるのがうれしくてたまらなかった、お遊戯会。リレー選手として走った運動会。保護者同伴の遠足にも、「いつもお母さんが来ない。みんな親子で手をつないでいるのに……私だけ、ひとりぼっちだった」。

そんな母親との関係自体は、「いまも変わってはいません」。明日香は自由奔放、わがままばかりで困ると相変わらずの見当違いな言葉に、本当の私を認めてくれることはないのだなと思ひ知る。それでも、いちいち傷つかなくなった、同じ言葉が深くは刺さらなくなったというのが、コアビリーフセラピーの効果なのだと言います。

「ずっと、正体のわからない劣等感があった。誰かに助けてほしいのに、決して人には甘えられない。自分を好きじゃないし許せない感覚があるから、人からやさしくされることに強烈な違和感、抵抗感もあった。

せめて自分の娘にだけは同じ思いをさせないって必死に踏ん張るのに、気がつけば自分も母と同じことをしている……ものすごい絶望感でした。こんな私だったら、いなくなったほうがいい。娘のことまで苦しめてしまうのなら、もう一緒に死んでしまったほうがいいって」

そんなどん底の日々が、完全に過去のものになったこと。セラピーとの出会いで、心の感じ方、物事のとらえ方を根本的に変えることができたこと。「あきらめなくて本当に、本当によかったです」と言葉を重ねます。

「私でも変わることができたんです。だから、どんな人もあきらめないでと伝えたい」

ゆったりと、ていねいに言葉を選びながら話す声色には、天性の包容力がにじんでいるかのよう。「私だから役に立てるんだとしたら……こんなうれしいことはないです」と笑顔を見せる田村明日香さんへのコンタクトは

https://www.instagram.com/tamura._asuka



お好きな時間に、全国どこからでも

セラピーはweb会議ツールのzoomを使用し、リモートで行います（特別な場合のみ対面での実施）。しっかりと自分と向き合える時間と場所、良好なインターネット接続環境が必要です（くわしくは、セラピストにお問い合わせください）

