

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。

コアビリーフセラピスト 大浦明子さん

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

常に親の顔色を読み、心の置き所がなかった私 自信のなさを変えられると、この奇跡を信じて

「私にできること、喜んでいただけることがあるなら全力で役に立ちたい」という大浦明子さん。不自由さに縛られ、もがきながら生きている人たちへ。「かつての私のような方たちへ、この手を差し伸べたいです」と、セラピストとしての抱負を語ります。

「自信がない。自分の意見がない。いつも見当のつかない正解を探して不安でした。たとえ感謝の言葉をもらっても、瞬時に否定してしまう。こんな誰だってできること、たいした能力でも何でもなくて、心が勝手にはじめてしまうんです。本当は認めてほしくて、安心したくてたまらないのに……」

母として、妻として、社会人として、結婚して家を出た娘としても、どの自分も好きじゃなかった。いつも自信が持てずにおどおどしているのに、怒りを隠し持ってイラ立って落ち着かないでいる素顔の私を。

子どもの態度にキレてしまう、人前で赤面してしまうこと。家族の失敗が許せない、家はピカピカ、料理も抜かりないのに、まだ足りない気がして忙しく動きつづけてしまう。ゆとりを求めて深呼吸をしても、ぐるぐると頭のなかで思考が巡って止まらないこと……。

コアビリーフセラピーを学ぶなかで逃げられなくなった、自分の正体と対峙する作業。苦しくて怖くて震えるけれど、「生まれ変わることができたら」と希望を糧に、根気強くセッションを重ねていったといいます。

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え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。

たとえば、子どもが失敗をしても、「そうか、まだ低学年だもん。上手にできないことがあるのは当たり前かも」と解釈できる。

下の子がわがママを言いだしても、「イヤなことはイヤだって、この子はちゃんと自己主張できるんだな」とまぶしい気持ちで見守ることができる。

「そんな発想が自分のなかから生まれるなんて……革命的な変化です」と、セラピーの効果に目を輝かせます。



「常に、顔色を読まねばとビクビクしていて。母の眉間の動きで、ちゃんとしろ、しっかりしなさい、なのかを読み取ることができた」という幼少期の明子さん。父母そろって高校教師だったという両親から、「典型的な指示命令型の接し方をされてきました」。

受験する高校、大学も言われるまま。「決められたとおりにやれば間違えることはない」「人さまに迷惑をかけずにいられる」「良かれと思って」「それがあなたのためだから」――。

これも、愛と保護の形であるのは間違いない。それでも指示命令型の関わりは考え抜く力、挑戦する意欲、自立心を子どもから奪い取ってしまう可能性があるのです。

そんな、気の抜けない瞬間が積み重なって染みついてしまった自己否定のクセ、本音を言っても意味がない、認めてはもらえないと隠し持ってしまった心の古傷。それらを完全に癒すために、深層心理の大掃除をするのがコアビリーフセラピーです。この唯一無二の技術を習得できたこと、それは人生の大きな喜びだと表現する大浦さん。

「ちょっと恥ずかしいんですが……以前にも自己改善を目的に講座を受けたことがあるんです。一年半かけて、数十万円も費やして。こういう考え方をすればいいですよって一方的にノウハウを教えられるだけで、心の表面が何となく変わったかもという薄い実感があるような、ないような。

でも、コアビリーフセラピーは一回のセッションで、心の問題を根っこから抜き取ることができる。根がなくなれば、もう同じ問題に悩まされなくなる。これは絶対的な価値を提供できると、実体験を交えて心からそう感じています」

かつての自分のように、生きづらさを抱える人たちへ。根本的に自分が変わる体験をしていただきたいと胸を熱くする大浦明子さんへのコンタクトは公式 LINE、またはメールから。

>>> akk.therapy@gmail.com



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）

