

自信がない、勇気が出ない、怒りが止まらない
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
藤巻さと子さん

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

コアビリーフセラピーで救われた私だから
生きづらさを抱えて苦しむ人に光を届けたい

少し心配症なのかなというくらい私を大切にしてくれた父、祖父母との同居生活に心を砕きながらも、この子は大丈夫と思いを向けてくれた母。そんな両親の信頼に応えたい、しっかり者の娘でありたいと願うがゆえに、20代でうつ病やパニック障害を発症してしまった経験を持つ、藤巻さと子さん。

兄や私を一生懸命に育ててくれた両親。その思いに添いたかった、ただそれだけのこと。発端は小さなボタンのかけ違いだったはずなのに、「自分はダメな子だ」「能力がないから」「私には価値がない」と思いつめて戻れなくなっていく。ちゃんとしなきゃと焦るほどに、心に恐怖が押し寄せる。この暗闇の中にあと何年……出口を見つけられる日がいつか来るのだろうか。

それでも投薬や認知行動療法、何よりもご主人の存在に支えられながら、少しずつ落ち着いた生活を送れるようになっていった藤巻さん。2児の母となり、守るべき存在に恵まれた幸福感に包まれながらも、「だからこそ私が倒れるわけにはいかない」「もしも抑うつ症状が出てしまったら」「夫の負担になってしまっては……」と、いつもどこかで怯えながらの生活がつづいていたといいます。

環境を変えても、不安そのものが消失したわけではない。私の中にはいったい何があるのだろう。いつかどこかで向き合わねば。何を学べば答えが見つかるかと必死に模索するなか巡り会った『コアビリーフセラピー』。精神的な不具合の「真因を根こそぎ取り除く」という他にはない手法に強く引かれ飛び込んだのです、「これを習得できたなら、自分だけじゃなく、大切な人たちのことも助けてあげられる！」と。

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。

「セラピーを学ぶなかで、封印したと信じていたパニックの症状が再発、過呼吸が出たんです。まさか、また……と、ものすごく怖くなった。それでもコアビリーフセラピーなら大丈夫、不安の根っこを取り除けるんだとあきらめませんでした。ひとつ、またひとつと、セッションを受けるごとに確実に楽になる。深い霧が晴れていくかのよう、真に解放されるとはこういうことなのかと、何度も感動と感謝の涙が流れました」



苦しみを和らげたり、意識を背けようと働きかける対処療法とは異なり、コアビリーフセラピーなら幼少期に作られた心の傷をダイレクトに癒すことができる。「真因がなくなることで、心がもうネガティブを探しに行かなくなるんです。もとからこんな私だったんじゃないの？　って錯覚するくらい」と、その絶大な効果をはにかみながら表現する藤巻さん。セラピーを重ねて古傷を解放するごとに、自身と子どもたちとの関係にもうれしい変化をたくさん実感したのだそう。

「娘と息子に、毎朝魔法のベールをかけるんです。生まれてきてくれてありがとう、大好きだよって心からの言葉で抱き起こすこと……なんて幸せなんだろうって私のほうが感動してしまう。

子どもへの愛おしさは、両親への感謝、ありがたみも感じさせてくれます。父のこと、母のことが大切だから、認めてもらえる私になりたくて、それで不安を作り出していたんだな。でも今は、自分で自分を認めることができる。人の評価が気にならないって、すっごく楽。こんなにも生きやすいもんなんですね！」

見えない誰かと比べない、相手のすばらしさを屈託なく賞賛できる、子どもの成長を心から喜び伝えることができる、できないことがあったとしても、できる方法を探しに行ける、自分の判断を信じることができる……などなど、コアビリーフセラピーを体験し、実践することで身に着けた変化は数知れず。オセロの駒が勝手に裏返るかのような変化を、日常のあらゆるシーンで感じているといいます。

「磨けば光っていくこの技術を自分のものにできたことが、何より心強くて自信になりました。私は、苦しんだ経験があるからこそ人の痛みがわかる。生きづらさから解放されるすばらしさを、私だから伝えていくことができるんだと思ったら、人生が愛おしくなるし感謝でいっぱいになります。人生には何ひとつムダなことはないんだよって、胸を張って言える母になれたこともうれしいです」

信州・松本市在住の仲間とともに、子どもとの絆を豊かなものにしたいと望む親御さんに向けて、愛着形成の大切さを伝える講座やお話会を開いている藤巻さと子さん。

「愛情表現が上手じゃないとお困りだったり、生きづらさを抱える方に対して、お悩みを聞くことはもちろん、確かな解決方法まで提供できるのが、私たち『松本市コアビリーフセラピスト協会』の強みです。幸せを感じられる人が増えますようにって、心から願っています」

藤巻さんへのコンタクトは、『松本市コアビリーフセラピスト協会』のインスタグラムから。

@MATSUMOTOCBT



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）