

お客様の声をお聞かせください

イニシャル: A.T

年齢: 23 代

職業: 会社員

性別: 男 ・ 女

1. カウンセリングを受ける前、どんなお悩みがありましたか。

感情の波が激しく、気持ちが悪くなる事が多かった。不安感で夜は眠れず、日中眠くっていた(カルインの薬を常に服用していた)。起きると全てを「自分がいけないから、自分のせい」と考えてしまい、生きる力が衰えた。毎日、なんで上手く生きられないのかと考えていた。

2. カウンセリングを受けるにあたって、不安だったことはありますか。

自分が思っていることが、「言葉で伝えられるか」、「伝わってもらえるか」不安だった。感情が落ちることなんて誰にでもあるので、そんなことで悩んでいるのか?と思われのではないかという不安だった。

3. カウンセリングを受けて、どんな効果を得ることができましたか。

感情が落ちることがとて少なくなった。夜は眠れず日中眠くなくなった。少し変わったが、起きたことに対し、「自分のせい」と考えることが減った。小松保健師のカウンセリングは、一時の感情を落ちつかせるのではなく、長い目を見て、私が「どうすれば生きやすくなるか」を考えて下さった。それは、根本の生き方(幼少期)からのカウンセリングがあり、今の自分を変える為に過去の自分との向き合うことであった。小松保健師は、言葉で伝えきれなかった部分を愛容、共感してくれ、私の生き方を変えてくれました。

4. その他、ご感想がありましたらご記入をお願いします。

小松保健師に出会って、カウンセリングを受けるとかで、人生が変わりました。生きやすくなりました。

悩みや、わからぬ不安感、言葉で伝えられなくても、小松保健師のカウンセリングで自分と向き合うことができた。生きやすくなりました。本当にありがとうございました。

ありがとうございました。