

「色彩学校」様へ

「セッション全体を振り返って」

「色彩心理カウンセリング」とはいったいどのようなものか全く想像もつかなかったのですが、(カウンセリングを受けたのも初めて) 同意書にあった「言葉による一方的な心理分析でなく、色彩表現を通して自己治癒力を高めてクライアント自身の中にある答えや様々な可能性を自ら見出していくこと」という一文に惹かれ、興味を持ちました。

今、振り返ると、本当にこの言葉通りのカウンセリングが受けられて、貴重な体験ができました。

最初にオリエンテーションを受けたのち、全五回のセッションを受けましたが、正直に言って、想像していたことよりずっと内容が奥深く、こちらでも考えさせられることが多かったです。しかし、自分の中で漠然としていた問題に、塗り絵という取り組みやすい媒体を通して具体的に向き合える機会を持てたことは、大きな収穫でした。

毎回、的確な題材を提示してくださり、(実際には私が塗り絵を選択するのですが、私に合った具体的なテーマ、狙いを明確に定めてくれたのは吉村さんです。) それをもとに見事に私の問題点(例えば体の周りを塗っていなかったことなど)を解きほぐして、私に「あなたはどう思いますか？」と質問を投げかけて、考えるきっかけを作ってくださいました。

その謎解きのようなカウンセリングが毎回とても楽しみでした。また、私の受け答えに対し、吉村さんの言葉がけが常に温かく思いやりに満ちていたので、安心して、心を開くことができました。つらかった経験を語るときも、自分のことのように親身になってくださったので、改めて勇気をもって向かい合うことができました。毎回のセッションの中での私の小さな気づきも認めてくださり、さりげなく私が自己解決できる方向に導いてくださいました。

また、実際に塗り絵に使われている色彩については、「気づきが生まれる色と言葉のチャート」や「ゾーニング」で、具体的に色を提示する中で、少しずつ私の心理に変化が表れていることを証明してくださいました。何気なく使っているつもりの色にも意味があることが本当に興味深く、またそれが自己肯定感や自己解決力にはっきりつながっていく過程が自分でも実感できました。

セッションを重ねていくうちに、自分でも驚くほど気持ちが整理されて前向きになり、自分の欠点も見いだせ、今後の目標となる自分を描けるようにもなりました。

最終的には、この色彩心理カウンセリングを通して、私自身の問題は、「結局自分を取り巻く(抑圧された)状況は変えられないけれど、進んで違った考えやあり方を享受できる寛容性や力強く生きていくしなやかさを持ち合わせ、今後は、どんな小さなことでも、相手から守られ、与えてもらうばかりでなく、相手に何かを与えられる私、社会に貢献できる私になれるよう努力することで解決できるであろう」と思えるようになったこと。これは、得難い経験でした。この色彩心理カウンセリングは、私の状況には実に効果的で、思い切って受けてみて本当に良かったと思いました。心より深く感謝申し上げます。



▲最後のセッションで描かれた。テーマは「バージョンアップした自分」。

2020年11月4日 N.M