

=====

カウンセラーとして、将来のビジョンを持っていますか？

次世代型カウンセラーの秘訣

=====

「心のアクセルとブレーキがうまくいかない理由」を
数値化で明確にし、五つの感情のブロックを外し、
思い描いた結果を得られる方法を
全力でお伝えしていきます。

一般社団法人ANCA自律神経ケア協会
小島夕佳(ユカ)です。

アクセルとブレーキの数値化し
五つの感情のブロックを解除するSCK法
<http://anca.or.jp/sck-opt/>

自律神経、心理学、脳科学、ヨガ、東洋医学を
活かした、根本ケアを具体的にご提案できるツール＆メソッドです。

しなやかに、健やかに、おだやかな

日々となりますよう、それを日常に活かしていく、
各種専門アイテム講座を
協会認定カウンセラー・コーチ・ヨガセラピスト他
協会メンバーと一丸となり、アカデミー講座・勉強会等でお伝えしていきます。

【一般社団法人ANCA自律神経ケア協会 アカデミー部門】

- 1、コーチ・コンサル・カウンセラー・セラピスト講座
- 2、総合ヨガ講座
- 3、ボディバランス・経絡ボディケア講座
- 4、女性の大敵 冷え毒素排出（デトックス） 温芯トリートメント講座
- 5、自律神経ケア美容講座・ダイエット講座

【第1弾 ご案内】
～コーチ・コンサル・カウンセラー・セラピスト部門～

担当

一般社団法人ANCA自律神経ケア協会 代表 小島夕佳
ANCA認定マスターカウンセラー 吉村晴美 他

.....

現在、コーチ・カウンセラー・セラピスト
のお仕事をして見える方へ

.....

《体験談&勉強会ご案内》 吉村晴美

あなたはこのようなことに心当たりはありませんか？

- ・開業したけど集客ができない
- ・開業スタイルが決められない
- ・精神的負担が大きい
- ・経営が厳しい
- ・クライアントの視線が気になる
- ・カウンセリングに自信がない
- ・同業者の仕事ぶりが気になる
- ・自分の話をしすぎる傾向がある
- ・時間内にカウンセリングを終えられない
- ・信頼関係を築くことが難しいと感じてしまう

以前30名のカウンセラーに、カウンセラーという仕事を選んだ理由を聞いたことがあります。

「自分の経験を活かしたい」

「人や社会の役に立ちたい」

という答えが大半を占めていました。

しかし、カウンセラーの仕事を目指していた頃と現状とではかなり違いがあるようです。

理想と現実のギャップ？

理想と固定概念のギャップ？

思い描いていたものと、なんだか違う・・・。

そんな声もチラホラ聞こえてきました。

そしてもうひとつ、

カウンセラー開業までのイメージ。

イメージがあまり出来ていなかった人が多くありました。

実はこの、吉村晴美 もその、ひとりでした。

どこかで、精神的負担を感じてしまい、慢性的な疲労状態に陥った時期もありました。

- ・肩の凝りが取れない。
- ・目の奥が疲れる。
- ・無性に甘いものを食べてしまう。
- ・眠れない。
- ・感情の起伏が激しくなる。
- ・カウンセリングを終えるとクタクタになる。
- ・冷え性になった。
- ・頭痛がする。
- ・食欲がない。
- ・便秘や下痢になりやすい。

カウンセリングの仕事が軌道に乗るまでの間に、なんらかのトラブルを抱える人もいます。
特に**ストレス**を抱え込んでしまうという話をよく耳にしました。

この解決には何が必要でしょうか？
相手のことを無理なく、理解することができる、信頼関係がすぐに作れるとしたら
どんなに、楽でしょうか？

カウンセリングって体力勝負だと感じたこと、ありませんか？

そのことに気が付いたのは、(一社)ANCA自律神経ケア協会 代表理事 小島夕佳先生に出
会ったからです。

カウンセラーは心の専門家です。
心のことは知っていても、身体についての知識を知らない人がまだ多いのが現状です。

心に不安を抱えていると、不調になる。
身体の調子が悪いと、元気がでない。

なんとなくわかっていても、実際のところ具体的にはよくわからない。

人の心と身体の関係が、こんなにも深くて重要だという認識がそれほどない。

ここでわたしが実際に経験したことをお話させていただきます。

ひどくショッキングなことが続いた時期がありました。

心は悲鳴を上げたい。

でも泣き言を言える状態ではありませんでした。

限界まで追い込まれた次の日の朝、鏡を見た時、鏡に映った自分の姿を見て愕然としました。
髪の毛が一夜にして真っ白になっていたからです。

家族にバレないように、たまたま買い置きがあった黒毛染で泣きながら髪を染めました。

そんなことがあったにもかかわらず、わたしは夕佳先生から自律神経について話を聞くまで、髪が真っ白になったというショッキングな出来事さえ忘れていたのです。

もしかしたら、わたしの中で封印したかったことなのかもしれません。

今なら、どうしてそうなったのか、どうしてそうならざる得なかったのか理由がわかります。

あまりにも急激なストレスが目に見える形で示してくれたことを理解できます。

そして、そのストレスは3年という時間をおいて身体に現れました。
もちろんその時のストレスとは断言はできませんが、ストレスにはタイムラグが生じることはもちろんあるのです。

ストレスとはそれほど人の心と身体に影響を与えるものだと、学んだからこそわかったのです。

そのような当たり前な、人間の生命の神秘に目を向けていないことに気がつきました。

心と身体はリンクしています。

わたしたちの考えが及ばない程深く深く繋がっているのです。

だからこそ、ストレスが引き起こすさまざまなことに対する予防が必要であることを学びました。
(一社)ANCA自律神経ケア協会のカウンセリングの方法を取り入れた時、
いままで行ってきたカウンセリングの世界がガラリと変わりました。

それは、(一社)ANCA自律神経ケア協会ならではの、ある「アクセルとブレーキツール」を活用したからです。

《一般社団法人ANCAコーチ・カウンセリング無料勉強会はコチラ》

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe13xiss1RiyWiOTfKdU38jnK_dXIS3w3A8EBwQDF1Jnwi9gA/viewform?usp=sf_link