

殆ど話さなかった娘との会話が増えた～

(保育園児の保護者)《個別のっぼる相談》

初めての時、娘との普段の会話をノートに書きました。殆ど覚えていなかったというのが正直なところでした。対話記録とは、「言葉を聞く」、「受け入れる」そんな印象でした。一週目は本当に本当に辛かったです。覚えていた会話を出来るだけ細かいニュアンスでノートに記録する。ただただ疲れる一週間でした。二週目、娘の言葉が増えて来ました。週一度のカウンセリングの中で気づいたことをその都度修正していきました。一か月過ぎる頃、娘とのやり取りが楽しいと感じていました。約3か月後、覚えていられないくらい会話が増えました。ゴールはまだまだですが、子育てが楽しくなったし、子供と共に成長していければいいなと思っています。

私を変えてくれた場所～ (30代)《個別カウンセリング》

私は、「のっぼる」に、今年の8月から通っています。最初は、「自分の話したいことを少しだけ話してみよう」そんな軽い気持ちで利用し始めました。「のっぼる」は、不安だった出来事、嬉しかった出来事を聞いてもらう場所でした。「のっぼる」を利用していると、私は自分を自分で振り返ることができるようになりました。そして、毎回ほんの少しずつだけ自分に自信が持てるようになってきました。毎回ちょっとずつ変わってきているのを感じています。皆さんも、「のっぼる」を利用してみてください。自分の居場所や、自信をほんの少しでも取り戻す場所、きっと掛けがえのない場所になるはずです。私のように……。この文章を書いている私は、本当に変わってきているんだなあ実感しています。

註：「昨年＝平成28年」