

＼ お悩みの根本克服の秘訣がわかる ／

私の生きづらさ 克服体験記



カウンセリングルーム
宿り木

希死念慮、自己否定、HSP
対人恐怖、長年のうつなど…

暗闇を抜けた先に出会えた、
“ありのままの自分”



目次

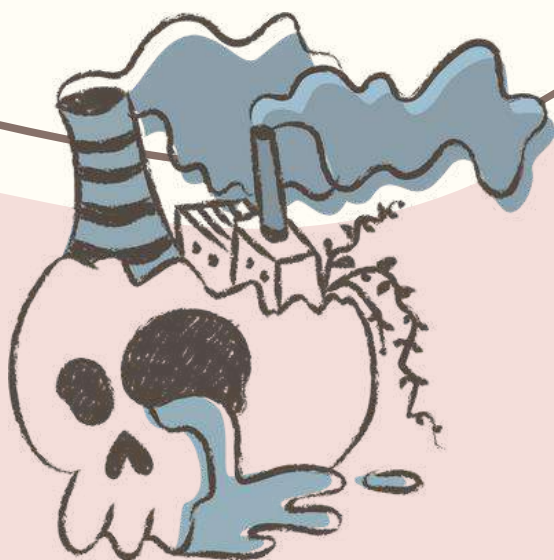
- CONTENTS -

いただいた声をお悩み別に分類しました。
あなたのお悩みに近いお悩みをチェックしてね↓

- 1 希死念慮・自己否定 … P.3～P.17
- 2 夫婦関係・子育て … P.18～P.26
- 3 対人恐怖、
人の目が気になる … P.27～P.39
- 4 職場の人間関係 … P.40～P.48
- 5 精神疾患など … P.49～P.57
- 6 親との関係 … P.58～P.64
- 7 その他のお悩み … P.65～P.75
- 8 おわりに … P.76

①

希死念慮 自己否定





お悩み：希死念慮

ゆめ さん

(20代/女性)



今は生きていて
楽しくて仕方がありません！

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

希死念慮、無価値感、完璧主義、周りの目が
気になりすぎる、空気を読みすぎる、周りと比べて
しまう、人に頼れない、弱音を吐けない、承認欲求、
我慢癖など…とにかく生きづらかったです。

Q: 宿り木を選んだ理由は？

1対1のカウンセリングだけでなく、同じように
悩む人の安心安全のコミュニティや、合宿講座が
あるところ。無料期間で雰囲気を感じられたのも
良かったです。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

親の過干渉から逃げられず、自由がない環境で心が疲弊…。コントロールされていたことに当時は気付かず、べきねば思考や自己否定が植え付けられていました。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

人に受け入れてもらえる温かさを知り、「どんな自分でもいい」と思えるようになったので、自己否定も減りました。色々なことに挑戦できるようになり、今は生きてて楽しくて仕方ありません！

Q: どのように克服できたのですか？

最初は怖くてコミュニティに参加できませんでしたでしたが、少しずつ自己開示する中で、悩みを受け止めてもらえる感覚がありました。気付けなかった感情に気づき、生きづらさの根本から解決していけて楽になりました！

Q: 今悩んでいる方へメッセージ

生きづらさには必ず原因があります！
ここでは原因に気付いて、楽にしていけます✨
ぜひ一度、相談してみしてほしいです！





お悩み：希死念慮

まりさん

(20代/女性)



どう頑張っても消えなかった希死念慮が
1年のカウンセリングで全く無くなりました！

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

どう頑張っても死にたい気持ちが毎日頭から離れず、
とにかく「自分なんて価値がない人間だ」という自己否定
が止まりませんでした。このままだと人生お先真っ暗だと
感じ、相談しました。今まで他の所ではちゃんと聞いて
もらった感覚が少なかったけれど、とにかくカウンセラー
さんがよく話を聞いてくれたのが印象的で、この人なら
信頼できる！と思えました。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

母親が完璧主義で、父や兄にキレることが多かった。
私もいつも「早くしなさい！」「しっかりしてよ！」と
怒鳴られていて、大人になっても「完璧でいなきゃ」と
心の声に縛られていました。自己否定も止まらなかった
のが苦しかったです。

Q: 宿り木で克服してきた過程を教えてください！

自己否定との向き合い方とか教えてもらって少しずつやってみましたが、どうしても希死念慮だけはなかなか抜けずに悩んでいました。でも合宿でみんなに受け入れてもらえて、自分の中にある温かさや尊さに気づいて、希死念慮が驚くほど無くなりました！

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

宿り木で自分の心の向き合い方を教えてもらったのと、みんなに受け入れてもらったおかげで、段々と自己否定が減っていきました。自分1人では難しかったけど、カウンセラーさん達が本気で向き合ってくれたおかげで、どれだけ頑張っても消えなかった希死念慮が少しずつ消えて、今では全く無くなりました！



Q: 今悩んでいる方へメッセージ

私も、誰のことも信じられなかったし、自分の人生を完全に諦めていました。でも、最後の望みで宿り木に来て、今では心から幸せを感じられるようになりました✨怖いけど、一歩踏み出したら驚くほど変化すると思います。応援してます！



お悩み：希死念慮

R.K さん
(20代/女性)



3年続いた引きこもりと希死念慮。
今では落ち込むこと自体少なくなった。

Q: お悩み内容と宿り木を選んだ理由は？

10年間メンタル不安定で、3年間希死念慮を抱えながら引きこもっていました。行動に移せると思ったとき、宿り木の初回相談を受けました。丁寧に聴いてくださり、ここなら正直な気持ちを受け止めてもらえる安心感を感じられたからです。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

親の過干渉で決定権がなく、幼い頃から自分の気持ちが分からずいつもぼんやりしていました。また、いじめを受けたことで、自分は醜くて生きている価値がないと思い込んできました。人と過ごすことや人の目線が怖かったです。人間関係で一番挫折したときに心がぽきんと折れてしまい、社会で生きていけなくなりました。

Q:宿り木で克服してきた過程を教えてください！

最初は心理学labの講座に画面オフで参加し、慣れてきたらオンで参加。引きこもりで誰かと話すことが長く無かったので、皆さんとお話できるのが嬉しかったです。その後、体感から思い込みを変え、本来の自分の魅力を見つける合宿講座に参加し、少しずつ自分を肯定できるように。今は、楽しい安心安全の空間で遊びを通して自己表現できるイベントで、より自然体でいられる自分を探しながら表現していく練習をしています。小さな頃から楽しく誰かと過ごすことが難しかったので、癒しを感じながら練習できるのが嬉しいです。

Q:カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

安心できるようになり、少しずつ気持ちを伝えられるようになりました。時間をかけながら“私はこんな人”という核が見つかり、幸せです。落ち込むことがとても少なくなりましたし、落ち込んでも元気になるのが早くなったことが嬉しいです。

Q:今悩んでいる方へメッセージ

人ができることが自分はできない、前に進みたい気持ちがあるのに行動できない。そういう自分を責めなくて大丈夫🌻時間は掛かるけれど、心の根深い問題も着実に克服していけます。





お悩み：自己否定

K さん

(30代/女性)



精神科では見えなかった楽になる兆し。
落ち込みから回復までが格段に早く！

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

引きこもりがちで希死念慮が強く、何かある度に「死にたい」と呟く日々でした。精神科の薬も飲み続けていますが、一向に楽になる兆しが無く、最後の望みをかけて宿り木に来ました。

Q: 宿り木と他のカウンセリングとの違いは？

以前は病院と連携しているカウンセリングを受けていました。ただ話を聞いてくれるだけで、このまま続けていても何も変わらないと感じました。宿り木では、一人ではなく仲間と乗り越えること、自分の心の根本と向き合うことが大きな違いだと感じています。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

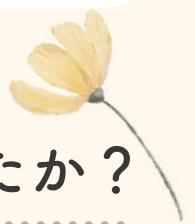
発達障害やパニック障害のある親の元、ネグレクトや虐待を受けて育ち、学生時代はいじめを受けていました。親からは「横着者」クラスメイトからは「嫌われ者」と呼ばれていたため、あがり症で自信がなく、相手の顔色を伺ってばかり。人と会った後は自己否定が止まりませんでした。夫との間にも上下関係ができてしまい、家庭でも息苦しさを感じていました。

Q: 宿り木で克服してきた過程を教えてください！

当初は自分の気持ちが分からず言語化できなかったけれど、AC克服体感講座に参加するうちに「ここではありのままで大丈夫なんだ」と感じられ、少しずつ自分の気持ちを吐き出せることが増えていきました。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

「自分は恥ずかしい存在」という気持ちは少し薄れたように思います。“同じ生きづらさを抱えていた仲間”という、自分の気持ちを心置きなく伝えられる存在ができて、落ち込んでから回復するまでの時間が短くなりました。





お悩み：自己否定

まきさん

(50代/女性)



自分は恥じゃない。

そのままでもいいって思えるように。

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

子育て中にうつと不安障害で精神的にダウン。うつが緩んでからも子供や夫へのイライラや適切なコミュニケーションが取れず、さらに自分責めから抜けられず状況が悪化。死にたいと思ったり、自分はダメな人間と思ったりしていました。また幼少期のトラウマで、大人になってもフラッシュバックや金縛りが続き、別のカウンセリングを受けていた時期もありましたが、根本的な自己否定や恥の感覚は抜けず悩んでいました。

Q: 宿り木を選んだ理由は？

今までのカウンセリングは次回までのセッションの間にサポートがなくメンタルが落ちることが多かった。宿り木はサポートが細かく、グループや講座等の居場所があること、同時に学べる機会があることが魅力でした。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

幼少期のトラウマ、親からの心のケアの欠如、体裁重視、批判否定、過干渉、罪悪感コントロールなどの影響で、いつからか自分は恥ずかしい人間、ダメな人間と思っていました。自己肯定感が低く自信がない、挑戦への恐怖、コンプレックスが強く、自分責めが当たり前になっていました。

Q: 宿り木で克服してきた過程を教えてください！

zoom講座で教わった「自分責めする自分を責めてしまってもいい」という考え方が目から鱗でした。カウンセリングで私は悪くないと何度も教えてもらい、何度も自分に声をかけて自己否定が緩んでいきました。思い込みの書き換えやインナーチャイルドの癒しが少しずつ進む中、合宿に参加し、本格的に根底の部分と向き合い「私は恥じゃない、そのままで良い」と体感できました。

今は自分責めが緩み、いつもの負のループにハマりにくくなりました。人と関わりながら勇気をもって新しい行動ができています。

Q: 今悩んでいる方へメッセージ

1人で抱えなくていいよ。生きているだけで尊いです。1人で抱えてきたからこそ、宿り木のを一度経験してほしい。少しずつで良いから人と関わってほしいと思います。





お悩み：自己否定

やーさん

(40代/女性)



人への怖さが減り、もっと自分や
人を信じようと思えるようになった。

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

母となり、人との関わりも子育ても上手くできない自分をずっと責めていました。「周りの人はできているんだから私もできないと」と無理をし続けてはキャパオーバーになり、子どもにイライラをぶつけてしまう自分が大嫌いでした。ADHDとASDの診断を受け一瞬安心したものの、だからって自分らしく生きようとは思えず、人に会うことも働くことも怖くなり、何年も無気力状態に。復帰してからも、迷惑をかけることやがっかりされるのが怖くて頑張りすぎてしまい、人との関係では私の発言で人を傷つけてしまうのも、人が離れていき自分が傷つくのも嫌で距離を取ってしまう。本当は人と繋がりたいのに、それができず孤独を感じていました。

自分も人も大切に思いながら、人の中で無理せず楽しく
いられるようになりたくてカウンセリングを受けました。

Q:宿り木を選んだ理由は？

人と話すのが怖かったので、講座が画面オフや聞くだけでもOKなのも安心材料になりました。料金を払ったら期限なく何度でも講座や合宿(宿泊費は別途)、イベントに参加できることも魅力的で、期限を設けず受け止めてもらえるのは心強いと思いました。以前、他の講座で失敗した経験があり、申し込みに警戒していたのですが、担当カウンセラーさんが絶対大丈夫、変われますよって自信をもって伝えてくれ、背中を押されました。

Q:お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

母の過干渉、条件付き愛情、こう思いなさい！と気持ちを押し付けられることや喧嘩の禁止から、感情を抑える癖、できないとダメと自己否定するのが当たり前でした。

Q:カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

人が怖くて関わるのを避けていたけど、カウンセラーさんや仲間を受け止めてもらい、人への怖さが減り、もっと自分も仲間も信じようと思えるようになりました。まず自分が自分の味方になって寄り添うことの大切さもわかりました。また、失敗してもいい、助けを求めてもいいと思えるようになり、人と繋がることの温かさも感じられるようになりました。





お悩み：自己否定

F.K さん
(20代/女性)



自己嫌悪が減り、以前より
人生が楽しいと思えるようになった。

Q: お悩み内容と宿り木を選んだ理由は？

仕事もプライベートも上手くいかず、そんな自分に自己嫌悪。人生に絶望していた時に無料相談を受けました。話を聞いてもらう中で、温かい場所で私が理想としているカウンセリングだと感じました。他のカウンセリングは限られた時間で1対1の対話しかできないけれど、宿り木はカウンセラーさんだけでなく同じように悩んでいる人(クライアント同士)とも様々な方法で関わる機会がたくさんあり、他にはないなと感じました。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

母親の自殺を周りの人に言えずに苦しんでいたこと、父と姉の仲が良すぎて孤独感を感じていたこと。ずっと人と深い関係を築けず自分が大嫌いでした。

Q: おすすめの講座や宿り木の活用方法は？

おすすめの講座：吐き出し会(zoom)

おすすめのイベント：月1回開催中の対面イベント

自分のペースで講座に参加したり、対面イベントで色々なカウンセラーさんや利用者さんと話すのをベースに、自分と向き合いたいと思った時は合宿に参加する💡

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

自己嫌悪が以前よりもなくなり、人との関わりが増えました。安心できる場所ができたことで、どんな自分でも出しても良いと思えたり、普段は人に言えないような深い話ができる人が増えました。休職していた仕事にも復帰することができ、少しずつ生きづらさを克服できている実感があります。以前よりも人生が楽しいと思えるようになりました。



Q: 今悩んでいる方へメッセージ

正直はじめは怪しいと警戒していましたが、講座やセッションを受けたり、イベントに参加するうちに温かい場所だと気付き、心が軽くなっていきました。生きづらさを抱えて生きるのはすごくしんどいと思います。もし悩んでいる人がいたら、1回だけでも参加してもらえたらなと思います。

②

夫婦関係 子育て





お悩み：夫婦関係

のり子さん

(60代/女性)



離婚の危機から脱し、
夫と穏やかな関係を築けるように！

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

婚姻生活32年間、モラハラと感じる夫の言動により何をどう頑張って試行錯誤しても前向きな気持ちを保てず、自分がどんどん疲弊、自己嫌悪、自己否定、無気力、惰性、希死念慮、気分の落ち込み、笑えない、寝る時だけがホッとする状態に。やがて眠る事もできなくなり、何故か泣けてくるようになり、自分を取り戻す為にも離婚するしかないと覚悟しました。最後に、離婚しても後悔はないか？離婚しなくてもいい方法・考え方はないか？と立ち止まって考え、宿り木の合宿に参加するという方法に賭けてみようと思いました。

Q: 宿り木を選んだ理由は？



私が抱いていたカウンセラー像（割り切って考えてもやっぱりギブ&テイクの結びつきはお金か…）とは真逆の、心底親身になってくれる&信頼できるカウンセラー勢が居るから。お金を搾取される感もなく、本当にこれで大丈夫？かとさえ思います(笑)

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

両親の不仲、母からの容姿否定、尊敬できない(大人げない)両親、意地悪な祖母の影響で、自己肯定感が低い状態に。相手の顔色を窺う、人に頼れず自分がないがしろにしてまで一人でやろうとしていました。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

カウンセリングや人との関わりを通して、安心安全の安定した場所があるという根っこがしっかり出来た。ありのままの自分を取り戻し、ワクワク感がいっぱい出てきて、明るい未来しかないと思えるようになりました。自分を否定する事なく、物事の本質を考えようという見方のトライ&エラーをしながら前向きに進めるようになってきました。自分が満たされている感覚があります。夫とも離婚せず穏やかな関係を築けるようになりました。



お悩み：子育て

まっきーさん

(40代/女性)



子供に怒りをぶつける日々…

カウンセリングで怒りがすーっと消えました

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

しっかりした母でいなければ、立派な子に育てなければと必死になればなるほど、思い通りにならない憤りと、怒りを子供にぶつけてしまいました。子供がいじめを受ける度に発達を心配して病院に連れて行ったり、カウンセリングを受けさせましたが繰り返すばかり。子供が死にたいと言い初めて、原因は私にあり、私が我が子の人生を奪っている事に気づき、宿り木に入りました。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

子供に無関心で、都合良く利用する親でした。感情に任せて怒られてきたことで、親の正解を探し、いい子を演じるように。「誰にも頼ってはいけない」「頑張らなければならない」が強くなり、常に怒りを抱えていました。

Q: 宿り木でおすすめの講座は？

AC克服体感講座は色々な方の話を聞くことができ、体感もできるのでおすすめです。他にも色々な講座があり、どれが合うかは分からないので、まずは短時間でも画面OFFでもいいので参加してみてください。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

常に怒りを抱え、それをぶちまけていましたが、マグマのような怒りは無くなりました。人に対しても、少しずつ頼ったり信じたりすることが出来るようになりました！

Q: 宿り木で克服してきた過程を教えてください！

合宿講座に参加し、ワークの中で母に対する怒り、子供への謝罪をして、すーっと怒りが消えていく感じがありました。合宿後、子供と二人だけで旅行に行き謝罪し、母とは話す時間を持ち、今までの思いを伝えました。母からは望む答えはもらえませんでした。私の中で整理がつき、前に進む事ができています。



No Image

S.S さん
(30代/女性)



家族の中で子どもと一緒に
学んで成長していけるように。

Q: どんなお悩みで相談にいられましたか？

旦那とコミュニケーションがうまくいかず、不仲で喧嘩ばかり。子供にも怒ってばかりで自己嫌悪の日々でした。何が好きで、何がしたいか、何が食べたいかもわからなくなってしまう、消えたい、居なくなりたいと思うことが増えていました。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

祖父はいつも思い通りにいかないと怒る人でした。また祖父母と父が不仲で、母が仲裁に。母からは「人生は我慢だ」と教えられてきました。家族の健全なコミュニケーションを知らず育ち、大人になってからは自分も怒ることで人に機嫌をとってもらおうとしていました。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

我慢してきた怒りや悔しさに気づき、吐き出せたことで、本来あった愛のある自分を感じられました。また、自分の育った環境が健全ではなかったことをしっかり認識できたことで、自分を許せるようになりました。

コミュニケーションの問題は、今まで怒る表現しか教えてもらってこなかったから、これから家族の中で、子供と一緒に学んで成長していこうと思っています。

Q: 宿り木で克服してきた過程を教えてください！

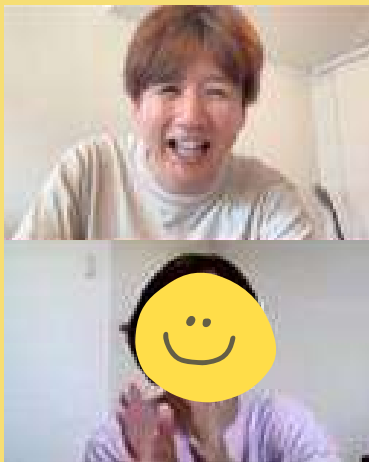
最初は個人セッションのみで、一ヶ月以上経ってから講座にも参加するようになりました。講座では全体の場で話すことはできず、聞くことが主でした。

自分史の作成で過去を再認識したり、合宿に参加して自分や人と正直に真剣に関わったことで、本来の自分の感覚を思い出し、やりたい事や未来への希望が持てるようになりました。

Q: 今悩んでいる方へメッセージ

自分の認識一つで今ある世界が変わります！でもそれには一人じゃ向き合えなくて、周りの力が必要。人が怖ければ、安心安全な場所で人と関わろう、と伝えたいです🌱





お悩み：夫婦関係・子育て

なお さん

(30代/女性)



子供と夫にイライラ…

今では心が暖かくなる幸せを感じてます。

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

自分を出して疎まれた経験から、自分を出すことが怖く、人とうまく話せず相手に合わせるようになり、常に孤独を感じていました。育児が始まり、子供や夫にイライラをぶつけるように。コロナ禍で更に孤独を感じ「誰にも助けてもらえない」という気持ちが強くなり、更に子供や夫への当たりが強くなってしまっていました。現状をどうにかしたいと思い、相談しました。

Q: 他のカウンセリングルームと宿り木の違いは？

講座が受け放題。過去の講座も動画が残っているので、じっくり学べる。講座の中でワークもできるし、ルームで他の人とも話ができる。気持ちが追いつかない時は聞いているだけでも良く、自分のペースで学べます。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

母の**体裁重視**、**情緒的ネグレクト**、**完璧主義**で「早くしなさい！」と怒鳴られたり、間違えると小馬鹿にされていました。また、中学高校で友達やクラスメイトからの無視があり、**自分を出さずに相手に合わせる**ようになっていきました。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

合宿をうけて、一緒に頑張った仲間ができ、辛い事があっても**聞いてもらえる**、**応援してもらえる**、という安心感を感じられるようになりました。**心の拠り所**ができて、じんわり心が温くなる幸せを感じています。自分を出すことが怖かったけれど、「**自己表現したい！自分を出したい！**」という気持ちが芽生えてきました。

Q: 今悩んでいる方へメッセージ

ここにはたくさんの仲間がいます。**自分の道標**となる人がいます。**優しく背中を押してくれる人**がいます。必ず受け入れてもらえます。私たちは笑顔あふれる幸せな人生を送る為に生まれてきたのだから、**自分らしさを取り戻して楽しく生きましょう**👐



3

対人恐怖 人の目が気になる





お悩み：人の目が気になる

ゆうすけさん (30代/男性)



人への恐怖や抵抗がなくなり
楽に話せるようになりました。

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

10年以上前から生きづらさを感じていました。人と仲良くなりづらかったり、高圧的な人や強い言葉でコミュニケーションを取る人とうまく会話が出来なかったり、昔のいじめのトラウマに悩まされていました。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

学生時代にいじめや恐喝にあったこと、父親にばかにされて育てられた経験から、強い言葉を使う人や、怖そうな見た目の人に話しかける際に恐怖を感じるように。ぎこちない話し方になったり、人と心の距離を離して関わる癖がついてしまいました。

Q: 宿り木で克服してきた過程を教えてください！

カウンセリングを数回受けた後、合宿に参加しました。自分の本質が3日間で見つけられるか、本当に変われるかなあという疑念もあったのですが、取り組んでいくうちに恐怖を感じている自分に気付いて、仲間の応援のおかげでそれを吐き出すことができました。

Q: 日常生活での変化はありましたか？

人に話しかけたり、相手の目を見たりすることへの抵抗感がおさまってきて、コミュニケーションを取るのが少しずつ楽になってきました。

周りからも目を見てちゃんと話が出来ていることや、声の大きさが変わったと言ってもらえて、抱えていた困り事が一つ消化できたのかなと思っています。



Q: 宿り木でおすすめの講座は？

オンラインの講座の内容がとても興味深く、勉強させてもらっています。また、僕自身友達も多いわけではなく普段リモートワークで外界で人と関わる機会が少ないので、対面講座に参加して新しく人と繋がる機会が作れているのがとてもありがたいです。合宿で繋がった仲間など、困ったときに相談できる人との繋がりはとても大事ななと思っています。



お悩み：人の目が気になる

ひろ さん
(40代/男性)



“嫌われない自分”を演じるのではなく
“素の自分”で話せるように。

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

支配的な人に目をつけられやすく、相手に従い自己犠牲が当たり前。いつの間にか自分がどう感じているかわからなくなっていました。人と話す時は嫌われないようにしすぎてしまい、「無理してる」「本音が分からない」「壁がある」と余計に距離ができていきました。これを言ったら失礼になると思うと喋れなくなり、喋れない自分はダメだと自己否定。本音が言えず、孤独で苦しかった。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

父から虐待、母へのDVを見てきました。幼稚園でいじめられた経験や親戚の価値観の押し付けがあり、萎縮した性格に。緊張すると喋れない、声が震える、目を見れない等で、人と仲良くできなかったり、はじめは仲良くてもやがて嫌わる…を繰り返していました。

Q: 宿り木で克服してきた過程を教えてください！

どんなに頑張っても報われず、自分は嫌われる存在だと思ってきたけど、合宿を受けて、私は愛される存在で、私はそのままで良かった。素が1番魅力的なのだと皆から言ってもらい、今まで嫌われないよう自分を偽って生きていたことが間違いだったんだと気付きました。仲間はどんな私も受け入れ、話しかけてくれ、その度に心が温かくなっていきました。敬語もだんだん取れて、素で話せるようになっていき、心が軽くなりました。

Q: 日常生活での変化はありましたか？

支配的な人と距離を置けるようになりました。嫌な言葉を言われても無視できるようになり、だんだん言われなくなりました。また「過去の出来事から自分が嫌われると思い込んでいる」と知り、相手の考えは違うことがわかりました。相手の課題を背負いすぎないように、自分を大事にできるようになりました。



Q: 今悩んでいる方へメッセージ

繰り返す悩みを断ち切るには、自分一人ではもう限界です。同じ悩みを抱える仲間や、同じ悩みを克服したカウンセラーさん達と一緒に克服するのがおすすめです。



お悩み：人の目が気になる

たかやんさん

(30代/男性)



自分だけで解決しようとせず
周囲に聞いて頼っても良いと思えた。

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

とにかく人の目が気になって、**見られているのが怖い**、**自分が発言したことで場の空気が悪くなる**と感じながら毎日を送っていました。もう仕事を辞めたい、でも辞めたら自分は何ができるのだろう…？そんな悩みからカウンセリングを受けました。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

父から**嫉妬のためとした暴力**を何回か受けてきました。家庭内では怒り散らす、**外では良い顔をする父**を見続け、人への恐怖心や不信感を抱くように。その環境下でずっと**家族の顔色を窺い続け**、自分のことが分からなくなりました。

Q: 宿り木で克服してきた過程を教えてください！

はじめは宿り木の活動に参加するのも怖かったけれど、誘われるがまま参加すると、ここは安心安全の場だと感じました。その後、AC克服の合宿に行ったことで仲間を信じることに、人の温かさを感じ、自分の感情にも気付くことができ、言語化出来るようになりました。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

自分の存在を認めてもらうことで、心が満たされ、ありのままの自分を生きられるようになりました。また、分からないことは自分だけで解決しようとせず周囲に聞いて頼っても良い。ありのままで大丈夫なんだと思えるようになりました。

Q: 今悩んでいる方へメッセージ

ひとりで抱え込まないで、みんなの力を頼って下さい✨
ここには親身になってくれる人、頼れる人がたくさんいます。人を信じ頼る一歩を踏み出すことで、見える景色が驚くほど変わります！

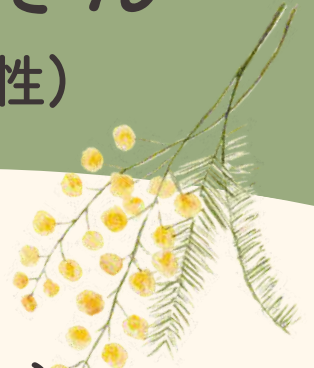




お悩み：人の目が気になる

さえさん

(20代/女性)



生きる目的を見失っていたけど、
カウンセラーや仲間の愛に触れ
世界の見え方が変わった。

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

HSP気質で、人と比較するなど常に周りを気にして
しまい、生きづらさを感じていました。仕事もうまく
こなせずミスばかりで、自分に価値がないと感じながら
残業が続く毎日。誰にも相談できず、孤独感でいっぱい
で、誰かに頼りたいという思いで相談しました。

Q: 宿り木を選んだ理由は？

instagramで奥野さんを見つけ、雰囲気惹かれて
「この人なら信頼できる、この方に話したい」と思い
選びました。無料相談で実際に奥野さんとお話しし、
これまで我慢してきた感情が溢れ、抱えていたものが
少し軽くなり、頼ってみることを決意しました。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

両親の激しい喧嘩を見て育ち、怒りなどの感情を出すことは恥ずかしいと感じるように。次第に自分の気持ちをどう表現すればいいのかわからなくなっていました。両親は私に無関心で向き合ってもらえなかったので、大人への頼り方がわからない、どうせ理解されないという思い込みが生まれました。

学生時代は海外で生活。周りに馴染めず、居場所のなさを感じていました。自然と人の顔色を窺う癖が身に付いていました。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

感情を忘れ、生きる目的を見失っていましたが、愛の溢れるカウンセラーさん、他受講者と共に過ごし、抱えてきた怒りや、人と分かち合う喜びなど、忘れていた色々な感情が蘇り、世界の見え方が変わりました！

ありのままの自分を受け入れてもらったことで、「このままでも良いんだ」ということが出来ました。同じ悩みを持つ仲間と出会い、ずっと感じてきた孤独感が軽減され、心が満たされました。





お悩み：人の目が気になる

がわ さん

(20代/女性)



自分に自信が持てるようになり
人前でも話せるようになった。

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

人前で話すことがとても苦手で話せないことや、意見を聞かれても自分がどう思っているのか分からず悩んでいました。特に3人以上だと上手く話せず疎外感を感じ、2人組のペアになる時も、「私とペアなのが申し訳ない」と罪悪感を抱えていました。人間関係が上手くいかず、転職を繰り返していました。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

父が家を出て行き、母が過保護・過干渉。母の言う通りに生きてきた為、自分のやりたいこと、思っていることがわからなくなりました。また母は体裁重視、完璧主義で、テストで100点を取らないと怒られていたので、「できない自分は価値がない」「できない＝ダメ」と思うようになりました。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

「私はここにいてもいいんだ」と思えるようになり、
ありのままの自分を出せるように。「私ってこんな
人なんだ」と自己理解を深めることができました。

同じような悩みを抱えている人とたくさん出会い、
支え合ったりして大事な仲間もできました。大勢の
仲間という中で今まで感じたことのない幸せを感じ
られたことをきっかけに、人前でも話せるようにな
っていききました。自分に自信が持てるようになり、
今では自分の思いや、やりたいことが分かるようにな
りました。

Q: 今悩んでいる方へメッセージ

私も生きづらさを抱えていました。
でも、宿り木に入り、大切な仲間と出会えて変わる
ことができ、生きていて良かったと幸せを感じてい
ます。宿り木は温かさをとても大事にしているので、
みなさんにもこの温かさと安心感を体感して
頂きたいです。





お悩み：対人恐怖

S さん

(20代/女性)



不安だった電車やバスも乗れ、
県をまたいで移動できるように…！

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

人が怖く、職場で誰かが話しているだけでも喧嘩してるのかなと怖くて怯えていました。また、自分の口臭が気になり、いつも悪臭を発していないか不安でした。嫌われたらどうしようと息を止めることが普通になり、バスや電車、後ろや横に人が居る時など、どこにいても居心地が悪かった。やがて色々なことに自意識過剰になり、他人の目や仕草を異常に気にするようになった。その度にごめんなさい…と、とにかく生きづらかったです。

Q: 宿り木の特色は？

1対1のカウンセリングだけでなく、心の拠り所になる場所があるところ。対面イベントで、実際に悩んできた色々な人と出会えるところ。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

両親の不仲、怒ると物を壊す父の影響で、物音、笑い声、足音、すべてが大きな音に感じストレスでした。また、幼い頃から苦手や不安が多いことから、劣等感や恥の感覚が強く、「失敗はダメ、恥だ」と人の目が気になって行動に制限をかけていました。

Q: 宿り木で克服してきた過程を教えてください！

宿り木には優しい人、面白い人、個性的な人、素敵な人がたくさん居て、怖い人だけじゃないと分かり、男性に対してのイメージが変わりました。また、イベントで色々な場所へ行き、遊んで、話をして、気持ちを吐き出して…。ずっと避けてきたことをやるようになり前よりずっと人との距離が直接的に近くなりました。その体験が心の中で安心になり、日常で不安や恐怖でいっぱいになった時に思い出し、落ち着きに変わりました。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

臭いが気になり苦手だった電車やバスにも、少しずつ息を止めずに乗れるように。出掛ける範囲がどんどん広くなり、以前は家の庭ですら怖かったのに、今では県をまたげるようにまでなりました。

もっと色々なところへ行きたいです！



4

職場の人間関係





お悩み：職場の人間関係

なおとさん

(30代/男性)



自分の可能性に気づくことができ、
やりたいと思える仕事に転職できました！

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

職場でのパワハラで悩んでいました。自分の意見を言いたくても言えずに、パワハラを受けても笑顔で我慢していました。自分を好きになりたいと思っていたけれど、自己否定も強く、疲弊して死にたい気持ちの方が強くなっていました。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

母と祖母の喧嘩、父からの過干渉、完璧を求められた、容姿や性格などをバカにされてきた、兄弟の比較、いじめの経験から、親への反発心を我慢して生きてきました。こんな親みたいにはなりたくない、でも「ちゃんとしなさいといけない」「でも期待には応えられない」そんな憤りから自己否定、希死念慮、人への敵対心が強くありました。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

ありのままの自分を受け入れることができたことで、自分には可能性があると思えるようになり、やりたいと思える仕事に転職。向上心をもって仕事に取り組めるようになりました。

Q: 宿り木の魅力を教えてください！

悩んでいるのは自分だけではないことを知れて、同じように悩む人達と一緒に前に進んでいけるサービスがすごく良かった。自分のことを否定してたけど、こんな自分でも受けて入れてくれる場所だということを実感しました。ずっと欲しいと思い描いていた仲間の存在が宿り木で出来て、大人になってこんな深い繋がりを持てたことが今でも信じられません。

Q: 今悩んでいる方へメッセージ

たくさんの悩みで苦しんでいる人たちもたくさんいると思うけれど、勇気を振り絞って是非一度宿り木に入ってみて欲しい。希死念慮、うつ病、パートナーシップ、虐待など、さまざまな悩みから解放され、自分らしく生きている人がたくさんいます。





お悩み：職場の人間関係

ひさ さん

(30代/女性)



完璧主義で、自分にも人にもイライラ。
心の傷を癒したら、
ハードルを下げられるように。

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

職場でイライラすることが多かった。仕事のできない人、要領が悪い人、覚えが悪い人、何度ミスしても改善しない人にイライラし、そんな自分にも嫌気がさしていました。4回目の転職活動時、自分の考え方に歪みがあることを知り、もう転職を繰り返したくないと思っていました。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

母の過干渉、体裁重視、父の無関心のもと育ちました。「ちゃんとしなければならない」という思考癖や完璧主義から、そうでない人に対してイライラしてしまったり、つらくても我慢して外面よくするようになっていました。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

ワークを通して自分の本当の気持ちに気づいたり、完璧でなくてもいい、そこまで頑張らなくていいと思えるようになって、自分に対するハードルを下げられるようになりました。

Q: 宿り木のおすすめポイントは？

zoom講座やオープンカウンセリングでは、知識が身につくだけでなく、他クライアントの話を聞けたり、意見交換したりすることができるのでおすすめです。悩んでいるのは私だけではないと思えて、自分の味方・理解者が増えたと感じられます✨



Q: 今悩んでいる方へメッセージ

アダルトチルドレンに関する話は、家族や友人にはなかなか話せず1人で悩んでしまいがちですが、ここには同じような悩みを抱えている人がたくさんいます。生きづらさを理解し合える仲間がいると思えるだけでなんだか心強いです。宿り木は「徹底承認」「徹底肯定」を大切にしているので、何でも言える安心感が生まれます。ぜひ感じてみてほしいです。



お悩み：職場の人間関係

あやかさん

(30代/女性)



反抗心や承認欲求が減り、
自分のペースで仕事を続けられています。

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

上司に反抗したくなる気持ちが強く、「なんで私を評価してくれないんだ！認めてくれないんだ！」とよく思っていました。職場の人間関係はいつもうまく行かず【母みたいな人が上司だとメンタルダウンして退職する】を繰り返していました。転職も5回していたので、正社員で働いていく自信もなくなっていました。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

両親の不仲、親の体裁重視、完璧主義、過干渉があり、褒めてくれないとずっと感じていました。その影響で無意識に上司に母を投影したり、評価や承認がほしいという気持ちが強くなっていました。

Q: 他のカウンセリングを受けていたことは？

心療内科のカウンセリングを受けていました。

愚痴を聞いてもらう感じで良かったですが、このままでは良くならないとも思いはじめていました。心理学を学んだり、動画や書籍で知識を入れて、自己肯定感を上げる方法を試したり自分でできる事はできる限り試してみましたが、根本解決には至りませんでした。

Q: 宿り木に決めた理由は？



現在の悩みを聞くだけでなく、根本的で潜在的な原因にアプローチしてくれる所が他とは圧倒的に違うと感じました。1ヶ月の無料体験期間でzoom講座や対面講座に参加。1ヶ月の変化に驚き、これだけ変化があるなら、合宿に参加してこの生きづらさに終止符を打ちたい…！と思ったからです。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

親に縛られる人生はやめて、自分の人生を歩むと決意できました。人に褒めてほしい気持ちが強すぎて自分ばかり話そうとしていたけれど、私ばかり欲しがるのではなく相手の話も聞きたいと思えるようになりました。人にありがたうと思えたり、触れるのが嬉しいと思えるようになり、仕事も自分のペースで続けられています。



お悩み：職場の人間関係

A.T さん
(20代/女性)



“いい人”を演じるのをやめたら
こんなに楽しくてラクなんだと感じられた

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

社会人になり3つの職場を経験。最初は上手く関係構築ができるのに、数ヶ月後には嫌われ、孤立してしまう状況が必ず起きていました。

常に笑顔を心掛け、弱音や悪口を言わず、周囲の人が過ごしやすいうように配慮し、苦しくても迷惑を掛けないよう、自分で仕事をこなしていました。誰よりも配慮しているのに、どんどん嫌われてしまい、“もっと認められるようにならなきゃ…”と頑張っていました。心身に影響が出て“抑うつ状態”の診断。休職する事となりました。

どの職場でも同じ事が起きるのはおかしい。根本解決をする為には自分自身を見つめる必要があるかもしれないと感じ、宿り木に相談をしました。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

両親の不仲、祖母からの期待、学生時代のいじめや仲間はずれから、家庭や学校に居場所を作るために「笑顔で居なければならない」「ネガティブな感情を表現する事は悪、嫌われる、居場所が無くなる」「相手が求める人物像にならないと嫌われる」と強く思い、過ごしていました。やがて素が分からなくなり、誰といても常に接待をしている感覚で、対人関係に疲れを感じる事が多くなっていました。



Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

ありのままで生きる事がこんなにも楽しくてラクだという事に驚きました。ありのままの姿でも充分受け入れられる事、偽りだと信頼構築ができない事を知れたのは宿り木の合宿に参加し、カウンセラーさんや仲間からの言葉を貰えたからです。人と本音で関わる事の温かさや、幸せな気持ち、温かい空間を初めて味わう事ができました。

また、同居している母との距離感も上手に保てるようになり、関係が良好になりました。今は生きる事が本当に楽しくて、すごく幸せです。自分の事も好きです！

5

精神疾患など

うつ病・適応障害
パニック障害・不安障害
自律神経失調症





お悩み：うつ病

ほのさん

(30代/女性)



10年間の通院、服薬から解放。
心穏やかに過ごせる日が増えました。

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

10年前にうつ病の診断を受け、通院や服薬、カウンセリングや自己啓発に取り組んでも改善の兆しは見えず、
希死念慮や自傷行為が強くなるばかり。そんな自分を責めては、ダメな自分がバレないようにと人前で笑顔をつくる毎日。人生に孤独と絶望を感じていました。

Q: 宿り木を選んだ理由は？

「うつ病で自殺未遂をしたけど、宿り木で克服できた」という体験談を聞き、実績があることを知りました。辛いばかりの人生を変えられるかとも思い、初回相談を受けました。「解決するまで関わる、根本解決しよう」というカウンセラーさんの熱い想いに背中を押され、最後にもう一度頑張りたい！と決断しました。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

親の過干渉、体裁重視、姉との比較、いじめ経験から「私は出来損ない」「この自分には価値がない」と思い成績や能力を追求したり、明るく愛想のいい人、気遣いのできる人になろうと必死でした。泣いたり怒ったりすると咎められてきたので、幼い頃からネガティブ思考になりがちな自分を否定し責めるのが当たり前に。うつ病の根本原因は無意識の無理と自己否定の蓄積でした。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

私のダメな所も、ひねくれてる所も受け止めてくれたカウンセラーさんや仲間との関わりを通して、自分でも自分のことを許していこうと思えるように。通院や服薬、長年の自傷行為や不眠を手放すことができました。孤独と絶望でいっぱい、人生を諦めかけていた私の心に、春の日差しのような穏やかさと温かさを感じられるようになったことがとても嬉しいです。

Q: 今悩んでいる方へメッセージ

辛い日々が続くと“どこで間違えたのか”と自分を責めてしまうこともあるかと思います。でも、“もがきながら頑張ってきた日々は何一つ無駄じゃなかった”と思える日が必ず来ます。自分を救う一歩を踏み出してほしいと願っています。



Haru さん

(20代/女性)



緊張や視線恐怖がほとんどなくなり
自己開示して話せるように。

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

HSPやADHDの傾向があり、刺激に敏感で考えすぎる性格から、仕事のミスや情報整理がうまくいかず、慢性的な頭痛やめまいなどの自律神経の不調に悩んでいました。5年間パワハラを受け適応障害に。常に「役に立たなければ」「期待に応えなければ」と頑張りすぎ、自責や自己犠牲が当たり前になっていました。自分の存在価値を人に認めてもらおうと無理を重ね、限界を感じていた時にACが生きづらさの原因だと知り、カウンセリングを受けることにしました。

Q: 宿り木を選んだ理由は？

ACの専門であることと、自分と同年代の人多く、話しやすそう、共感してくれそうと思ったからです。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

両親の不仲や多忙による八つ当たり、精神障害のある祖母の話を書く係など、常に“大人の機嫌を取る”環境で育ちました。暴言・暴力・完璧主義のしつけの中で、「苦手でも努力して克服しないと」「人の役に立たないと存在価値がない」と強く思い込むように。その結果、人の期待に応え続け、断れずに抱え込み、人との関わりに強い緊張や不安を感じるようになっていました。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

過度な緊張や視線恐怖がほとんどなくなり、自己開示して話せるようになりました。人の優しさと温かさも受け取れるように。昔の名残で、役に立とうと身体が動いてしまったり人前で緊張するときもあるけれど、「すぐ変わらないのは仕方ない」と俯瞰できるようになり、気付いた時に無理しないようコントロールできています。



Q: 今悩んでいる方へメッセージ

今まで誰にも相談できず、原因も解決策もわからず、自分一人で頑張ってきた人がほとんどだと思います。同じような悩みを克服してきた人・克服しようとしている仲間がいるので、一緒に少しずつ進みましょう！



お悩み：適応障害

N.T さん

(30代/女性)



染みついた思考癖に気付いたら
生きづらい人生は変えていけると
実感しています。

Q: お悩み内容と宿り木を選んだ理由は？

仕事で適応障害になり心療内科にも通っていましたが、
症状が慢性的に続いており、カウンセリングを検討して
いました。宿り木は個人セッション以外の内容も充実
しており(zoom講座、対面講座、LINEサポート、他の
クライアントさんとの交流など)、体験を通して克服を
体感していくことを重視している点に惹かれ選びました。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

父からの精神的虐待、母の過保護過干渉のもと育ち、
出来ない私は誰からも認めてもらえない環境だったので
完璧主義で出来ない自分を許せない、常に自己否定、
辛い環境が当たり前でした。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

人ってこんなに温かいんだって初めて体感できました。私の事をちゃんと見てくれる、受け入れてくれる人がいると安心感が得られました。適応障害の背景には、**幼少期の家庭環境**で築かれてきた**価値観や思考**があり、そこに気付けば少しずつ緩めていけると知りました。

それは一人ではできない事で、カウンセラーさんや同じような悩みや苦しみを抱えている人達と関わることで、少しずつ**自分自身が変わっている事**を実感しています。



Q: 宿り木で克服してきた過程を教えてください！

最初はzoom講座で学んだり、ビデオオフでお話会に参加。**母との共依存関係**に気付いてから、合宿や対面講座にも積極的に参加し、似た境遇で悩んでいる人達と出会う中で少しずつ**自己理解**も深まりました。

認知の歪みや自己否定など、これまでの家庭環境で染み付いた思考癖を少しずつ手放せるようになり、ようやく**自分の人生**を歩み始められたと感じています。



不安障害・パニック障害

あいさん

(40代/女性)



心のベースにあった不安や怖さが消え、
人と関わる怖さもなくなった。

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

不安障害とパニック障害で、外出時や対人恐怖を感じた時に発作が出るようになり、仕事ができなくなりました。また、夫へのイライラと子どもへの過干渉にも悩んでいて、「誰もわかってくれない。話を聞いてほしい」という気持ちで宿り木に来ました。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

体裁重視、過干渉、ヒステリックな親のもとで育ち、人の顔色を窺うように。表面上取り繕ってばかりいるうちに、自分の気持ちがわからなくなっていました。親戚や家族に、嫌な冗談や容姿のことを言われ、傷付くことが多く、今も容姿や内面の自己否定、人にどう思われているかがとても気になるようになりました。

Q:宿り木で克服してきた過程を教えてください！

最初は宿り木が温かい場所だという感覚がわからず、講座も画面オフ音声オフで聞くだけ。カウンセラーさんとのセッションも画面オフで参加させてもらっていました。いつも優しく共感してくれて褒めてくれて、気持ちを聞いてもらうだけでもとても救われたけれど、今の悩みを改善する為には人と関わって体験することが必要だと思い、合宿講座に参加しました。

Q:カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

合宿で皆に優しく温かく受け入れてもらう体験をして、私は私でいいんだと思えました。自分のことを許せて、素の自分を出してもいいんだ、むしろ出したほうがいいのかも…！と思えるように。心のベースにあった不安や怖さがなくなり、人と関わる怖さもなくなりました。夫や子どもヘイライラしなくなり、自然と感謝の言葉を伝えられている自分が嬉しいです。



Q:宿り木の魅力は？

以前受けたカウンセリングでは、考え方を否定されたように感じましたが、宿り木は、できてもできなくてもジャッジされない。どんな私でも受け入れてくれる感じがあります。みんなACで悩んできた経験があるので、気持ちを分かってくれる場所だな、と感じています。

6

親との関係





お悩み：親との関係

M.S さん
(20代/女性)



やりたいことを我慢せず、
心に正直に生きていけて
“楽しい人生だ”と思えるように！

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？
.....

小さい頃から、親にずっと縛り付けられていました。
やりたい事や行きたい所に思うように行けず、ずっと
我慢。我慢を繰り返していくうちに、自分の本心を
言えなくなりました。大人になっても、大好きな人と
したい事や行きたい所に行けない。自分のためではなく、
親のために生きているのが悔しかった。

母からはベルトで叩かれ、目や言葉でコントロール
されてきたため、自分の感情をもろに出すのが怖く、
体を動かす事も出来ませんでした。親への恐怖、素直
な自分になる事への恐怖、全て取っ払えるようになる
ためにカウンセリングを受けました。

Q: 宿り木で克服してきた過程を教えてください！

対面合宿にて、親を断ち切るワークや自己表現をしました。私の前に立ちはだかる深い闇があり、その恐怖に打ち勝って救えるのは自分しかいないと気付いた時には体が震えました。でも、今までの自分を解放してあげたいと思い、乗り越えることができました。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

自分以外の人の為にもう我慢しなくていいって思えるようになりました。自分のために生きていい、好きな世界にいていい。自分の心に正直に生きていけるようになり、楽で楽しい人生だと思えるようになった。

Q: 今悩んでいる方へメッセージ

意外と人は何とか生きていける。なんとかなる精神で物事を見ていくと楽になる。でも、なんともならない時は、誰かに頼ってもいい。しんどいものはしんどいので、無理して我慢するのは良くないと思います。心が壊れていってしまうから。自分のキラキラした心を大事にしてあげないと、心の底から死んでしまう。そんな人生は悲しいし、自分の人生を楽しむのは自分しかいないので、救うための一歩を踏み出してもらえたらと思います。





お悩み：親との関係

せいなさん

(20代/女性)



親の価値観ではなく自分の価値観で
生きていいと自信を持って思えるように

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

親と離れて暮らしているのに、日常のあらゆる面で
「親に怒られる」「こんなじゃ親にバカにされる」
「認めてもらえない」と感じるが多かったです。
また、自分のことを認めることができず、なりたい姿
を追い求め続けた結果、適応障害となり退職しました。
「病気の自分はダメ」「親を裏切った」という思いが
強く、思考を変えて前を向くために宿り木に来ました。

Q: 宿り木を選んだ理由は？

キャリアコーチングや心療内科でのカウンセリングを
受けていたことがありますが、宿り木は多様な講座が
あり、学びや生きづらさ経験者の交流の場がたくさん
あるところに魅力を感じました。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

父の過保護、過干渉、**体裁重視**や**価値観の押し付け**に縛られ、気ままに生きることに罪悪感を感じるように。また親が勉強に厳しい中、受験に失敗し「もっと頑張らないと私の存在意義がなくなる」と恐怖になり、**自分に条件を付けて生きることが癖**になっていました。

Q: 宿り木で克服してきた過程を教えてください！

人と関わる機会を増やすため、講座に全て参加することを心掛け、色々な考えに触れながら**自分の縛り**や**思考の癖**を緩めていきました。学んだことを日常生活に取り入れようと意識し、個別セッションでは私の特性を紐解いてもらいました。対面講座で出会った参加者の輝きを見て「**私も楽になるぞ**」意欲を高め、合宿を受講しました。



Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

カウンセラーや仲間にフィードバックをもらい、親の価値観を握りしめているのは私だと気づき、それを捨てて自分の価値観で生きていいんだと思えるように。合宿を通じて**唯一無二の自分らしさ**を見つけられ、**自己受容**できるようになりました。本来の自分に自信を持とうと確信できました。



お悩み：親との関係

たかさん

(30代/男性)



この気持ちは我儘ではなく
普通のことと知り、心が軽くなった。

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

結婚した妻と実家に帰る頻度などで揉め、お互いに苦しくなって離婚。自分の行動が母の影響だと気付き距離を取らないとと思い、一人暮らしをしましたが、それでも何も変わらず。色々なカウンセリングを受けていく中で宿り木に辿り着きました。

Q: 宿り木を選んだ理由は？

今まではzoomでの個別カウンセリングを受けてきました。宿り木は、それに加えて対面でのセッション(合宿)があることが最大の理由でした。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

母の過干渉や体裁重視により、親の言う通りにしないといけない、断ってはいけないという思考が染み付いて当たり前に。完璧主義もあり「しっかりしてよ！」と怒鳴られたり、暴力を振るわれたりしていた影響で、自己否定が止まらなくなりました。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

自分には居場所があるんだ、と思えました。今までわがままであったことは普通の事だったと知り、心がすごく軽くなりました。

また、完璧主義が緩まり、自分の為に生きて良いんだと思えるようになりました。



Q: 宿り木で克服してきた過程を教えてください！

カウンセラーさんとのセッションの他には、名古屋や東京、大阪など各地の対面講座に行き、色々な人と話すことで自分の気持ちや過去を見つめていきました。その後、合宿に2回参加し、自分にある認知の歪みに気付けるように。「どんな自分でも良い。生きてて良い」って思えるようになりました。

7

その他のお悩み

漠然とした生きづらさ
孤独感・セクシャリティ
人を信じられない





お悩み：漠然と生きづらい

みずき さん

(30代/女性)



どんな自分でもOKって言えなくても
“その自分でいい”と受け入れられるように。

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

自分の気持ちも感情も、やりたいことも分からず、ただ不安、ザワザワする(恐怖)、感情の起伏に飲まれる…自分の悩みが何なのかも分かりませんでした。どうにかしようと一人で勉強しても練習しても、結局変わらないと感じていたときに宿り木に出会いました。

Q: 宿り木で克服してきた過程を教えてください！

初月無料キャンペーン時に入会。ACを詳しく知りたくて入ったら私も思ったよりACで、これはしっかり学ばないとダメだなと感じ継続しました。人の話を聞き、自分も話をして共感・応援してもらうことで「自分の居場所」を待てたと感じることができました。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

親の離婚、母の再婚。幼い頃から親の代わりに家事をする中、母はヒステリックで暴言暴力、体罰、完璧主義、体裁重視、バカにされるのが日常でした。頼れる大人が周りにおらず、姉の死もあり、人が優しくしてくれても「嘘つく・騙される・利用される・傷つけられる」という感覚が抜けない状態に。人は裏切るものだと相手を信じられず疑ってばかりでした。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

宿り木で人と関わったからこそ、人は誰しものが裏切ったり、利用したり、傷つけたりしてくるものじゃないと知れました。そう感じれた自分に気づけたからこそ、私が悪いわけじゃなかったと思うことができました。そうしたら今の状態の自分も受け入れられるようになりました。

Q: 今悩んでいる方へメッセージ

一人で解決しようとしなくても大丈夫。今まで辛さや悲しさ、怒りを抱えたまま一人で頑張ってきたのだから、人を頼っても良いってことを知ってもらいたいと思いました。どんな自分でもOKって言えなくても、その自分でいい、そう思える学びと環境を作り出しているACの居場所です。



お悩み：漠然と生きづらい

S.K さん
(30代/女性)



本当の気持ちや頑張ってきた自分に
気づき、心が楽になっていった。

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

自分がわからない、体が痛くて動けないなどで日常生活に支障が出ていました。心も体もしんどくて心療内科に10年ほど通ったけれど、最後の方は酷くなっていました。instagramの投稿を見てACかもと思い、相談しました。

Q: 他のカウンセリングと宿り木の違いは？

病院でのカウンセリングや1日だけの単発と違うのは、宿り木は長期間で、自分のタイミングで受けられる。AC経験者かつカウンセラーとして真摯に向き合ってくれて、ただ同調して終わりではなく、克服すること、自分自身を感じられるようになることに真剣に付き合ってくれるところだと思います。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

親の過干渉や中学での仲間外れなど、拒絶されることが多く、意見や気持ちを伝えても、わからない、気に入らない、お前のせいと言われてました。“否定されるのが当たり前”なのが辛いから、周りが気に入りそうな振る舞いをするように。それを続けているうちに本心がわからなくなり、体にも影響が出てしまいました。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

本音に気付けるようになりました。また本音を受け止めてもらい、素直な気持ちを伝えても大丈夫と思える体験も積み重ねられ、本当の私を愛せる機会が増えました。今まで相手しか見えてなかったけれど、私の気持ちに目を向けられるように。それはみんなの温かさのおかげで、一人だけでは絶対できませんでした。まだ素直でいられない時もあるけれど、素直な私でいられた経験がこれからの支えになると思っています。

Q: 今悩んでいる方へメッセージ

生きづらさ克服の過程は辛い瞬間もあります。でも絶対楽になります。ずっと頑張ってきた自分や、本当の気持ちに気付けると心は楽になっていきます。気になる人はぜひ、飛び込んでみてほしいです。





お悩み：孤独感

はるかさん

(20代/女性)



欠乏感や孤独感が緩まり、
自分らしさを出せるように。

Q: どんなお悩みで相談にいられましたか？

家族といっても居心地が悪く、学校やアルバイトでの人間関係でも全く満たされていませんでした。
信頼できる人も居なくて、とにかく孤独感が強く、苦しい気持ちを抱えていました。

Q: 宿り木と他のカウンセリングとの違いは？

問題克服のためにカウンセラーさん達が全力で支えてくれ、
一歩踏み込んでフィードバックをくれるところ。
また、仲間との関わりが非常に密で強いところが一番の違いであり、魅力だと思います。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

親の夫婦関係が幼い頃から崩壊していて、人との信頼関係の築き方や良さがわかっていませんでした。学生の頃は、いじめや全く馴染めない状況ばかりでした。また、親の愚痴や持論に反論するとひどい言葉で非難してくるので、「嫌だ」と言うこと、断ることに強い抵抗がありました。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

宿り木で心と向き合い、信頼できる仲間ができたことで、人間関係の欠乏感や孤独感が緩まり、自分らしさを出せるようになりました。「嫌だ」と言えないことや断れないことに関しては、今すぐに全部できなくても、日常生活で少しずつやれるようになればいいな、と思っています。社会に出ることへの不安も、少しずつ前向きになればいいかな、と楽観的に考えられるようになりました。

Q: 宿り木と他のカウンセリングとの違いは？

今、孤独で信頼できる人がいなくて、苦しくても、ここは自分の考えを受け止めてもらえるし、人と濃く深く関わることができる環境です。ぜひ一歩踏み出して欲しいです。





お悩み：セクシャリティ

N.K さん
(40代)



心が男でも女でもなくとも、
堂々と生きていいし愛されていい。

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

自分のセクシャリティに悩んでいたのと、心理学をもっと学びたいと思い、ACに特化したカウンセラーでインフルエンサーでもある奥野さんに相談しました。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

女性関係が酷い父を見て育ち、家族を裏切る姿に人間不信を抱いていました。父と会話はほぼ無く、常に顔色を窺って生活していたため、誰に対しても顔色を窺うように。感情を溜め込むのが当たり前になっていて、のちに感情をコントロールできなくなりました。親は同性愛などを嫌っていたので「こんな自分はおかしい」と普通になれないことへの罪悪感、劣等感を感じていました。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

自分のことが嫌でたまらなかったけど、そのままの自分を受け入れてあげようと思うようになりました。男でも女でもなく“心が中性”でも堂々と生きていいし、愛されていい。自分は自分、人は人。全員に好かれなくたって自分の人生を全うしていいと思えるようになりました。自分を大事にして生きようと思います。

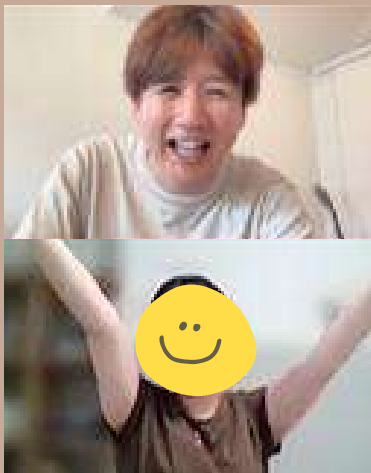
Q: 宿り木でのおすすめの講座はありますか？

頭脳派で知識も学びたい方はAC基礎講座、みんなで一緒に話したり感情を解放したい方は体感講座、克復した後どうなるのか知りたい方は、オープンカウンセリング。学びはともかくリラックスしたい方は瞑想会がオススメです。

Q: 今悩んでいる方へメッセージ

悩みの渦中だと未来も希望も見えないかもしれないけど、悩みや生きづらさは、人との出逢いや関わりの中で解決へ向かうことができます。辛い思いをした分、たくさんの幸せが待ってます。一人で抱えず、辛さも楽しさも分かちあって生きていきましょう✨





お悩み：人を信じられない

S.M さん
(30代/女性)



人の評価より“自分の心地よさ”を大切にできるようになりました。

Q: どんなお悩みで相談に来られましたか？

自分や人を信じる感覚がわからず悩んでいました。うまくいかない自分を許せず、責任に押しつぶされそうになり、自分を責めたり問題から逃げることを繰り返していました。子育てでは自己犠牲的になり、夫にイライラをぶつけては自己嫌悪の日々でした。

Q: お悩みの原因となっていた過去や家庭環境は？

心配性で過保護、学力重視で完璧主義な父、無関心な母のもと育ちました。中学時代のいじめも重なって自信を失い、だからこそ人の期待に応えるため、愛してもらおうのための行動をとるように。周囲の評価を恐れ、自分を偽って生きていました。

Q: 宿り木で克服してきた過程を教えてください！

講座を受けて親を客観的に見ることができるようになり、少しずつ親への本音が出てくるように。

「そんな自分でもいい」「こんな自分じゃだめだ！」と思う気持ちを行ったり来たりしていました。

半年後に合宿に参加し、親への怒り、悲しみが爆発。ワークで親への思いを吐き出し、親の愛と自分の中にある愛を感じられました。最近では、これまで閉じ込めていたブラックな一面が出てきたことに気付き、少しずつ受け入れ始めています。

Q: カウンセリングを受けてどう変化しましたか？

人の評価よりも、自分の心地よさを大切にできるようになり、罪悪感なく休めるようになりました。人を信じる感覚がわからなかったけれど、悩んでいるのは私だけじゃないとわかり、仲間ができたことで自分をさらけ出そうと思えるように。また、本当は自分の中にも愛があると感じられて、自分責めや自己嫌悪も減りました。



8

おわりに



カウンセリングを通して
お悩みの根本原因と向き合うと、

- ✓ 自分に自信が持てる
- ✓ 周りの言動に一喜一憂しなくなる
- ✓ 心から笑えるようになる
- ✓ 人の目を気にしなくなる

など...



人それぞれですが、

ずっと抱えてきた生きづらさから解放されて
身体も心も楽になっていく方が多いです。

生きづらさを手放し、
“生きていてよかった”

そう心から感じてもらえるよう、
カウンセリングを含め様々な活動をしています。

心に傷を抱えた状態で
一人で解決していくのは難しい…
でも誰かと一緒なら、前に進んでいける。



個別相談を受け付けています。

どんな内容でも構いませんので、
いつでもご相談くださいね。

あなたと出会えるのを心からお待ちしています。