

# 花と光の学舎

カウンセリングからコーチングへ

## 【ジャンピング】セッション



『花と光の学舎』では、カウンセリングからコーチングへと自然に移行していく【ジャンピング】セッションをZoomにて行ないます。

従来のカウンセリングでは、相談者の“過去”の出来事から生じるマイナス感情に寄り添い、相談者の気持ちを整理することにとどまります。最近流行しているコーチングでは、相談者の夢や希望などプラス感情の“未来”に焦点を当て、相談者の強みや潜在能力を引き出していくサポートをします。

【ジャンピング】セッションでは、過去から未来へ、あるいは息苦しい水面下から大空へ飛躍・跳躍のお手伝いをします。「今ここ」に焦点を当て、子育てに関すること、パートナーとのこと、ご家族のこと、お仕事のことなど、時には質問しながら、あなたの話をお聴きします。

困りごとや悩みに対する本当の答えは、すでにあなたの内面にあります。

けれども、その答えを一人で見つけていく作業は、過去に引きずられたり、水面から顔を出せても次の波でまた水面下に沈んでしまったり、堂々巡りになりがちです。このセッションでは相談者に寄り添い伴走して、時には行動の宿題の提案をして、ともに「ジャンプ」します。

人は人によっていとも簡単に傷つけられます。

人は人によって癒されますが、人から完全に癒されることは不可能です。

自分自身が地球（大地）とつながり宇宙（天）とつながる機会を持てるかどうか、完全な癒しへの鍵です。

### <感想より抜粋>

- ・自分の思考パターンに気づいた。スッキリした感じ。今度は俯瞰して、相手に共感できそうな気がする。（40代女性）
- ・話を聴いてもらってそれでもいいんだと思ってほっとして、次に動き出すきっかけとなった。無理して頑張り過ぎないようにしようと思う。（50代女性）
- ・こどもとの時間が良くなって、こどもが安心して嬉しそうな顔をしている時間が長くなった。自分次第だなあと気づき、こどもはわたしに愛情をくれている、

わたしがちょっと変わっただけでこんなに良い関係でいられると感謝でいっぱいになり、それをこどもに伝えた。(20代女性)

- 自分の周りにいる人たちに助けられている。愛されている。見守られていることを改めて気づかせてもらった。(40代女性)
- 母のことを大好きだったと認められた。母のこどもとして生まれて幸せだった。この家族の長男として生まれて幸せと思えた。(30代男性) など。

本来の自分を思い出せるような、ありのままの自分にそった生き方を目指していけるような、そんな【ジャンピング】セッションをします。前向きな人生のために、ご利用ください。



\*【ジャンピング】セッションでは、Halu 農法（自然農法 / 特許技術）の畑作業を通して、大地や天へのチャンネルを開く機会もご提供します。

あなたの話をお聴きするのは、働きながら4人の子育て経験があり、介護経験あり、夫の起業経験もあり、24年間 心理士として 親子関係やこども現場の先生方の相談に伴走してきた、津田郁子です。8人の孫たちの育ちを見守っています。Halu 農法実践歴7年目になります。

#### <コーチングセッションまでの流れ>

- ①QRコードからお問合せ・お申込みください
- ②お振込確認後、日程調整をいたします
- ③セッション前日までに事前アンケートにご回答をお願いしています
- ④予約当日、ZOOMを使ってオンラインセッションします



- \*単発コース 6,000円(税込)(数か月に1回60分×1回)
- \*半年コース 35,000円(税込)(月1回60分×6回)
- \*年間コース 69,000円(税込)(月1回60分×12回)

花と光の学舎

主宰 津田 郁子(本名:横内)  
公認心理師、臨床心理士、保育士