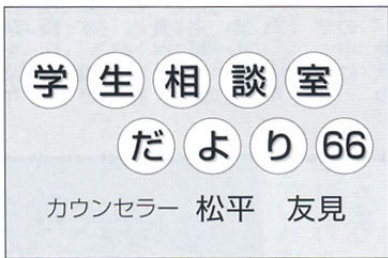


大学のカウンセリングにはいろいろなやり方があります。基本的には気がかりや気持ちを言葉で表現しながら問題解決の方向性を模索することが多いのですが、言葉での表現が苦手な人、ある問題に關してだけはなぜか言葉が出てこなくなってしまう人などには、からだを使ったエクササイズを提案することがあります。

このエクササイズは立って行うこと、内側から自然に生まれてくるからだの動きについていくことが大きな特徴です。その人の状況にあわせて「いまの自分からだが動きたいようにさせてあげましょう」と促したり、

「その問題を考えると、からだはどんなふう動いてくるだろう」とサポートしたりして始めます。しばらく待っていると、腕がゆっくり上がっていきたり、からだ全体でぶらぶら動いたりぐるぐる回ったり、しゃがみこんだり、足踏みしたり、それぞれ自由な動きが現れてきます。からだ動いても動かなくても、あとはその人のか



らだの力を信頼して任せます。時間は短めに二十分程度です。一回のエクササイズで大きな問題解決は期待できませんが、緊張していたからだをほぐれるとともに涙があふれ「何が起こったかよくわからないけど、気持ちがすっきりした」という人が多いようです。言葉ではなかなか上手く表現できない

気持ちも、からだではよくわかっていて、言葉の代わりに自由な動きで表現できる一面があるのでしよう。

からだところはつながっていて、ところが一杯一杯のときにはからだも楽ではありません。自分からだの動きを手がかりにこのころの在りようを整えるやり方は、目に見えないところと直接向かい合うよりも取り組みやすい面があるようです。ここを楽にするにも、人によって状況によってやりやすい方法がありません。ここもからだも無理なく自分らしい学生生活を過ごせるよう手伝いたいと思っています。