

■ メンタルセラピストってどんな人？

メンタルセラピストは、心の悩みやストレスを抱える人の相談にのって、気持ちを整理したり、楽になるようサポートする人のことです。

ちょっと疲れたとき、誰かに話を聞いてもらいたいときに、安心して話せる「心のサポートター」と考えるとわかりやすいかもしれません。

■ どんな悩みを相談できるの？

例えば…

- 仕事や人間関係でのストレス
- 恋愛や家族のことでのモヤモヤする
- 将来が不安で落ち着かない
- 気分が落ち込んでやる気が出ない

など、「こんなことで相談していいのかな？」と思うようなことでもOK。話することで気づきが得られたり、心が軽くなったりします。

■ メンタルセラピストは何をするの？

- 丁寧に話を聞く（傾聴）
- 気持ちを整理する手伝いをする
- ストレス対処法や考え方のヒントを伝える
- 必要なら専門機関（病院など）を紹介することも

※診断や薬の処方はできないので、医師とは違います。

■ どこで会えるの？

- カウンセリングルーム（対面）
 - オンライン（ビデオ通話やチャット）
 - 一部の企業や学校にも配置されていることがあります
-

■ カウンセリングとは？

カウンセリングは、心の中にあるモヤモヤや悩みを、安心して話せる相手に聞いてもらひながら整理することです。

カウンセラーはアドバイスするというより、あなたの話に耳を傾けて、自分で答えを見つけるようにサポートします。

たとえば…

- 何が不安なのか、自分でもよくわからない
- 感情がぐちゃぐちゃになっている

- 誰にも話せない悩みを抱えている
そんなとき、話すことで気づけることがたくさんあります。
-

■ バイオリズムとは？

バイオリズムは、人間の体や心に自然に起こるリズムや波のことです。
「なんだか今日は調子がいい！」とか、「理由はないけど気分が乗らない…」と感じるのも、
このリズムの影響かもしれません。
一般的には以下の3つのリズムがあると言われています：

- **身体リズム**（体の調子やエネルギー）
- **感情リズム**（気分や感情の安定）
- **知性リズム**（集中力や思考力）

※占いや自己分析に使われることもありますが、科学的な根拠には諸説あります。

■ ポテンシャルとは？

ポテンシャルは、**「今はまだ見えていないけど、将来的に発揮できる力や可能性」**のことです。

たとえば、

- まだ経験がないけど、学べばきっと伸びる
 - 環境が整えばもっと輝ける というように、**“眠っている力”や“伸びしろ”**を意味します。
-

「持って生まれた能力（ポテンシャル）」と「育った環境の影響」 が、どう関係しているかをわかりやすく説明します。

■ 1. 持って生まれた能力（先天的なポテンシャル）

人は生まれたときから、ある程度の性格や力の傾向を持っています。

たとえば：

- 考えるのが好きな子
- 感覚が鋭い子（音や色に敏感など）
- 好奇心が強くて、何でもやってみる子

こういう性格や傾向は、**「気質」や「遺伝」**として生まれつき持っていると考えられます。

これは、植物で言えば「種そのものの性質」に近いです。

■ 2. 育った環境の影響（後天的な成長）

でも、持っている力が実際に育つかどうかは、**「どんな環境で育ったか」**がとても大きく関わってきます。

たとえば：

環 境	結 果
褒められて育った	自信がつき、自分の強みを活かしやすくなる
否定されることが多かった	自分を表現しづらくなったり、力を発揮できなくなる
自由にチャレンジできた	持ってるポテンシャルが大きく伸びる
厳しいルールの中で育った	我慢強さや責任感が育つことも

これは植物で言えば、「どんな土や日光、水を与えられたか」みたいなものです。

■ 3. ポテンシャル × 環境 → あなたらしさが育つ

大事なのは、生まれつきの力だけで人は決まらないということ。

どんなにいい種でも、水が足りなければ育たないし、

逆に、小さな種でも環境が良ければ大きく育つこともあります。

つまり――

「あなたらしさ」は、生まれつきの力と育ってきた環境の“かけ算”でできているんです。

■ じゃあ、どうすればいいの？

- 自分がもともと持っていた性質に気づく（=ポテンシャルを知る）
- 今までの育ち方や環境を振り返ってみる
- これから環境を自分で選んだり、整えたりしていく

こうすることで、「本来の自分らしさ」や「本当に伸ばしたい力」がはっきりしていきます。

Woman's heart では、

育った環境も丁寧に聴きながら、ご自身のバイオリズム・ポテンシャルを踏まえ
今後の考え方や行動について提案していきます。