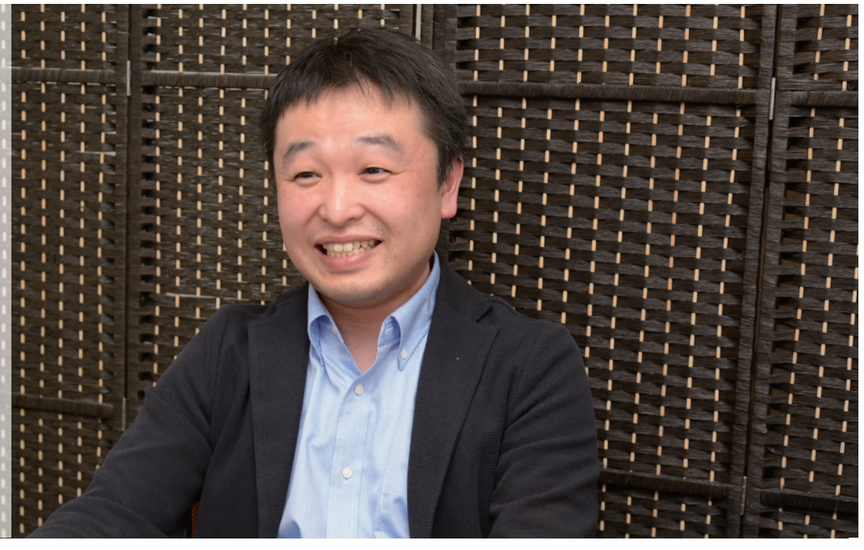

ラフィール / メンタルサポートサロンこころ
代表
中山 裕介

北海道出身。学業修了後はアパレル企業に勤務し、人材採用や休職者の職場復帰などに深く携わる。家族がうつ病になったことを機に本格的に心理学やカウンセリングについて勉強し、その知識を生かして独立。ラフィールを設立し、「メンタルサポートサロンこころ」を開設した。現在はうつ病に悩む老若男女の相談に乗りつつ、より多くの人を救うためのFC展開も行っている。

理にかなうアプローチで個性を光らせる 相談者に寄り添い、一緒に前へ進むサロン

北海道札幌市のラフィールは、うつ病を抱える人のカウンセリングを行う「メンタルサポートサロンこころ」を運営している。10年以上に及ぶカウンセラー歴を持つ中山代表が試行錯誤の中で導き出した独自の手法に、元ボクシング世界王者の畑山隆則さんが迫った。

Guest Comment>>

畑山 隆則（元ボクシング世界王者）

「堅苦しくないところが当サロンの特長。難しいことは言わないので、気楽にお越しください」と笑顔で語っていらっしゃった中山代表。お話ししていても柔らかなお人柄がにじみ出てくるようで、私の質問にも一つひとつ丁寧に答えてくださいました。悩んでいる方はなかなか本音を話せないものですが、代表になら自然と心の内を明かせると思いますよ。

勤務時代から培ったカウンセリング力

畑山　中山代表は、うつ病を抱える方のサポートを手掛けていらっしゃるそうですね。起業されたきっかけというのは？

中山　私は以前、一般企業に勤務しており、人材採用や休職者の復帰など人事関係の仕事にも携わりました。そこは規模の大きな会社ということもあり、人間関係のトラブルから精神状態が不安定になってしまう人が多くて。私はそんな従業員たちの相談に乗り、職場で円滑に働けるようにサポートをしていたんです。

畑山　前職時代からすでに、現在につながる経験を積まれていたのですね。

中山　はい。またある時、私の家族がうつ病になりまして。何とかして寄り添ってあげたいと心理学やカウンセリングの勉強をしたことも、今の事業を始めたきっかけになっています。自分がこれまでに培ったノウハウを生かして、1人でも多くの方の悩みに寄り添ってさしあげたい――そう考えて、2015年に当サロンを立ち上げた次第です。

畑山　なるほど。現代はストレス社会と言われていますし、心に悩みを抱えてしまう方も増えているのでしょうね。

中山　ええ。ストレスは環境の変化から生じますが、今は変化のスピードが速く、それが繰り返されるうちに心が悲鳴を上げてしまうのです。そのため軽度なものも含め、現在は10人に1人がうつ病の症状を持っていると言われています。実際、当サロンにも年間1200人以上の方がご相談にいらしているんです。年齢層も10～60代と幅広く、相談内容も不登校や職場関係、子育てなどさまざまです。

欲求を順に満たすサポートを

畑山　実際のカウンセリングは、どのように進めていらっしゃるのでしょう。

中山　まずは、相談者様のお話にしっかり耳を傾けて現状を把握するよう心掛けます。そして、一人ひとりの状況に合ったストレスとの向き合い方を一緒に考えていくのです。具体的には、「マズローの欲求5段階説」に基づく心理学的アプローチでカウンセリングを行います。

畑山　その理論について、詳しく教えて頂けますか？

中山　アメリカの心理学者であるマズローは、人間の欲求を5つの層に分け、下から「生理的欲求」「安全欲求」「社会的欲求」「承認欲求」「自己実現欲求」と優先度の高い順に並べました。これは、下層の欲求が満たされるごとに上層の欲求が生じていくという仕組みなのですが、うつ病に悩まされている方は、この5層のうちのどこかが欠乏している状態にあります。そのため、「自分を変えたい」「成長したい」といった自己実現欲求を満たすために頑張っても、下層の欲求が満たされぬままでは結果につながらず、苦しいだけなのです。そこで、私はまずどの欲求が欠乏しているかを正しく把握し、それを1つずつ埋めていくという流れでカウンセリングを進めていきます。

畑山　欲求を満たすのにも順番が大事だと。非常に理にかなった進め方ですね。

中山　ありがとうございます。また、カウンセリングを経て方針が定まった後は、心のトレーニングを実践していきます。例えば、物事のとらえ方を変える場合は、ポジティブ思考トレーニングが大切です。よく「プラスの言葉を言い続ければプラス思考になる」という自己啓発がありますが、私は言葉だけで思考を変えるのは難しいと考えています。人の思考は自らの体験に密接に結び付いているため、成功体験がなければ変わることができないからです。そこで、私たちはどんな些細な体験も見逃さず、プラスの言葉を掛け続けることで、相談者様の中に成功体験を積み重ねていくのです。

一人ひとりの個性を光らせるために

畑山　代表がそこまで相談者の方々のために頑張れる原動力は、どこにあるとお考えですか？

中山　相談者様は皆、素晴らしい個性を持っていらっしゃいます。しかし、環境が合わないために本来の才能を上手く発揮できていないだけなんです。私のサポートによって、皆さんの才能を光らせることができるかもしれないと考えれば、こんなにやりがいのある仕事はないと思っています。

畑山　代表の存在が広く認知されれば、悩みから救われる人も増えていくはずですね。今後についてはいかがですか？

中山　2017年に（一社）日本うつ病サポート協会を立ち上げました。私1人でできることは限られていますから、FC加盟をしてくれるカウンセラーを募集しているところです。また、過去の相談者様にマヤ歴を用いた占いを手掛ける方がいらっしゃって、現在はその事業のサポートも行っています。今後はカウンセリングに注力しつつ、その先にあるスキルアップまで支援できればと思います。

Focus on the topic

カウンセリングルーム加盟店募集

カウンセラーは、今までの経験を基にうつ病や生きにくさなどに苦しむ人たちの支えとなる仕事です。心理学に興味がある、うつ病などの心の病を克服した経験を生かしたい、心の病で苦しむ方のサポートをしたい、独立を考えている…そうした方々におすすめです。1からカウンセリングを学び、3ヶ月でノウハウを身に付けてプロのカウンセラーとして活躍ができます。

詳細・応募はこちらから >>
http://lafeill.jp/recruitment.html

Company Data>>

こころ cococoro

ラフィール /
メンタルサポートサロンこころ

〒060-0003
北海道札幌市中央区北3条西7-1-1
SAKURA-N3
URL http://lafeill.jp/