

☆—————☆

2011年9月12【福山】ブレインジムコーチング（中学生）

☆—————☆

★ 女性 匿名さん

中学3年生の長男が5月から不登校になり、2学期になっても学校に行く事が出来ず引きこもり状態になっていました。

ADHDとの診断を受けてお薬も飲みましたが状態は良ならず、何とかしたいと思いブレインジムのセッションを受けさせて頂きました。

・ブレインジムを受ける前の状態・お気持ち

夏休み期間中、昼夜逆転のような状態で生活のリズムが完全に崩れていました。

2学期になったら学校へ行くと言っていましたが発行出来ず、7月から時々通っていた『適応指導教室』という公的機関へもほとんど通えなくなっていました。

買い物に行くのも億劫がり、カーテンを閉めた部屋でゲーム・TV・ネット・漫画を見るだけの引きこもり状態で、話しかけてもあまり返事をせず目も虚ろで、感情を出す事が無くなっていました。

ブレインジムを受ける当日は、最近ずっと約束が守れていない事や、会場に出掛ける事を嫌がったのに私自身の気持ちが爆発してしまい、子どもにそれを思い切りぶつけてしまいました。何とか説得して会場まで連れて行きましたが、うつむいて表情も暗く・・・正直言って効果を得るのは難しいかとも思いました。

・ブレインジムのセッションを受けて感じたことや変化

ほんのわずかの変化でも良いと一縷の希望を託しつつ、灰谷さんにお会いしました。

セッション開始直後、息子は下向き加減で言われることに何となく従っているみたいで、ほとんど喋っていませんでした。

途中で私が退席し1時間あまり後に部屋に戻ってみると、息子が顔を上げ頬を高揚させて明るい表情になっているのを感じました。灰谷さんの方から、その間行った内容と息子が話した言葉を聞かせて頂きました。息子は、学校は嫌いでは無いが、困っている事があると話したそうです。

困っている事は

1. 朝起きられない事
2. 宿題が出来ない事

の二つで、“出来るようになりたい”という事でした。

そのような言葉が出るとは夢にも思わなかったので私はとても驚きました。

息子には何の希望も思いも無いと感じていたからです。

息子の方は、ブレインジムのセッションを受けた後で克服したい漢字の書き取りが楽に出来るようになった点にビックリしていたようです。

頑なだった息子の心が、本当に短い時間で開いた事に私はとても感動しました。

私自身も、佑季さんからブレインジムのセッションについて教わり、心が落ち着いて前向きな明るい気持ちになれたのを実感する事が出来ました。また、いろいろお話を聞いて頂いている内に、息子の変化は私が息子のためにと一生懸命になって行ってきた事が関係しているように思えてきました。

A D H Dとの診断を受けて息子自身にそれを伝えて薬を飲ませて苦手を克服させようとした事が、逆に息子にとっては凄く辛かったのでは無いかと気づきました。

今後は、朝起きる為に就寝前にP A C Eエクササイズをやってみよう。そして息子自身がシンドイと感じる事がある時や、頑張りたいと思う事がある時はその内のどれかをやってみようとお話をして終わりました。

・その後の様子（お母さん自身・お子さま）

セッションを受けた夜、息子は自分で電気を消して就寝しました。翌朝は、自らセットした目覚まし時計で7時前に目覚めました。（全て私が指示したことで無く自発的行動です）これは何度私と言っても出来なかった事で・・・

今までは何回鳴っても起きることが出来なかった同じ目覚まし時計が2回ほど鳴っただけで、息子が自分ですんなり起きれた事は本当に驚きでした。

ただ出掛ける支度になると少し行動が鈍ったので、ポジティブポイントを刺激してあげて、少し体を動かすと、出掛ける支度が出来ました。その後、顔色が随分良くなり、とても良く話しをするようになりました。

学校に戻りたい気持ちもあると言っています。人目を気にするように、買い物でお店に入るのも嫌がっていたのが、今はすんなり一緒にお店に入れます。

明るい表情が戻り冗談も言えるようになりました。

本当に凄い変わりようです。この変化は灰谷さんが導き出して下さった息子自身の“気づき”と、それを手助けしてくれるP A C Eエクササイズのお陰だと思えます。

特に“気づき”の力の素晴らしさを強く実感しています。

まだ出来ない事は沢山ありますが、しばらく薬に頼るのを止めてみようと思えます。

それと灰谷さんが指摘して下さいましたが、出来ない事を出来るようにさせられる・・・というのは、本人に取って凄く苦痛だというのも良く理解出来ました。

出来ない事にばかり注目してきた私の親心が、逆に息子を追い詰めてきたのだと思えます。これからはまず自分自身の心が元気でゆとりを持っていられるよう、私自身も息子と一緒にP A C Eエクササイズを活用したいと思えます。

そうして“なりたい自分”になっていけるよう二人で頑張っていきたいと思えます。

同じように困難を抱えた方が、一人でも多く辛い状況から脱することが出来るといいなと思います。素晴らしい体験をさせていただき、感謝の気持ちで一杯です。
本当にありがとうございました。