

「風のセラピー」 心に寄り添う道として歩む、

松戸市 織田 潤一さん

心のケアをもっと身近に、
自然な形で届けたい

私は現在、千葉県松戸市を拠点に「風のセラピー」という屋号でカウンセリングを行っています。自然の中を歩きながら行う「お散歩カウンセリング」や、室内、オンラインでの対話を通じて、さまざまな方の心のサポートに取り組んでいます。

個人事業主としての活動はまだ始まったばかりではありますが、今日に至るまでの道のりと、風のセラピーというスタイルに込めた思いを、ここで少し紹介させていただきます。

若者支援の現場で実感した、メンタルケアの必要性

私が「心のケア」に強い関心を持つようになったきっかけは、NPO法人で児童養

護施設出身の若者たちを支援する仕事に携わっていたことでした。進学や就職、生活面の相談に乗る日々の中で、彼らが抱える不安、怒り、自己否定感、そしてそれをうまく言葉にできないもどかしさに何度も直面しました。

「もっと彼らの気持ちを深く理解したい。けれど、どう寄り添えばよいのか分からない」

そんな葛藤の中で、私は支援者としての限界を感じるとともに、「心の専門性」がどれほど重要であるかを痛感しました。メンタルヘルスは、誰かに任せきりにできるものではなく、人が人と関わるすべての現場に必要な視点であり技術なのだ、強く思うようになったのです。

産業カウンセラー養成講座で学んだ「在り方」

そのような思いから、私は産業カウンセラー養成講座の門を叩きました。講座で出会ったのは、年齢も職業も背景も異なる、心に対する真剣な眼差しを持った仲間たち。そして、知識や技術だけではなく「カウンセラーとしてどう在るか」を問い続ける場でした。

とくに印象に残っているのは、ロールプレイや事例検討の中で学んだ「聴く」ということの深さです。表面的な言葉だけでなく、その奥にある思いや背景に耳を澄ませ、相手の「いま」と共にいること。それは決して簡単なことではなく、自分自身の感情や思い込みとも向き合う作業でした。



今、私がカウンセラーとして活動できているのは、あの時に学んだ「在り方」が土台にあるからです。

仲間たちの応援から生まれた「風のセラピー」

養成講座を修了した後、「心のケアをもっと身近に、自然な形で届けたい」という想いが私の中に芽生えてきました。そんな中、私は「風のセラピー」という名前で個人事業を立ち上げました。

名前には、風のようにそっと寄り添い、押しつけがましくなく、でも確かに心を動かす存在でありたいという願いを込めました。

実はこの立ち上げに際して、養成講座の同期の方々には「お散歩カウンセリング」のモニターとしてご協力いただき、講師の先生にも何度もアドバイスを頂きました。仲間との存在は、まさに風となって、私の背中を押してくれたのです。

なぜ「お散歩カウンセリング」なのか

私が提供している「お散歩カウンセリング

グ」は、自然の中を歩きながら、リラックした雰囲気の中で対話を行うスタイルです。人は歩いているとき、思考が整理されたり、言葉が出やすくなったりすると言われています。また、視線を合わせずに並んで歩くという形式は、緊張やプレッシャーを和らげる効果もあります。

特に、従来の「室内で向かい合って話す」という形式に抵抗がある方や、初めてカウンセリングを受ける方にとって、自然の中という環境は安心感を与えるようです。実際、「自然の音に包まれて話すことで、心が開きやすくなった」「普段は言葉にできないことが自然と話せた」という声を多くいただいています。

私はこのスタイルが、これからの時代にとっても求められているものだと感じています。ストレスフルな社会の中で、自然とつながり、心を整える時間は、私たちが忘れかけている「人としての回復力」を取り戻す一歩になるのではないのでしょうか。

最後に——カウンセラーとしての夢

「どう寄り添えばいいのかわからなかった」あの頃の自分に、今なら少しだけ応え

られる気がします。けれど、カウンセラーとしての道に「完成」はありません。日々の一人ひとりと対話の中で、学び、揺れ動き、そしてまた成長していく。その繰り返しです。

私の夢は、「カウンセリングって特別なことじゃない」と感じてもらえる社会をつくることです。そしてその入り口として、「風のセラピー」が一つの風穴になればと願っています。

これからも、風のように、そっと、でも確かに誰かのそばにいられるように。



風のセラピー（千葉県松戸市）
<https://www.kazeno-therapy.com>