

年始のご挨拶 2025年(令和7年)

新年明けましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

30年以上にわたる心理カウンセリング普及活動を通して、これまで多くの方々と「心の健康」を探求してまいりました。その中で感じるのは、私たちの心は複雑でありながらも、適切な支えや視点を得ることで驚くほど柔軟に変化し、癒される力を持っているということです。

認知行動療法(CBT)は、私たちが抱える思考の癖や行動パターンを見つめ直し、変化を生み出すための非常に有効な手法です。日々の選択や行動に意識を向けることで、私たちの未来はより希望に満ちたものへと変わる可能性を秘めています。

また、ユング心理学は無意識の深層に潜むシンボルや物語の力を借り、自分自身の本質と向き合う機会を提供してくれます。夢や象徴的な経験を通して、私たちの心は新たな道を模索するのです。

さらに、量子力学が示唆する「可能性の重なり」は、心の世界にも通じるものがあると感じています。私たちがどのような意識を持つかによって、未来の選択肢や道筋が変化する。この考え方は、希望や可能性を広げる視点として非常に魅力的です。

2025年、私たちはさらに新しい可能性を探る一年になることでしょう。一人ひとりが自分の心の声に耳を傾け、行動を起こし、小さな一步を積み重ねていくことで、大きな変化を生み出すことができます。その旅路をサポートし、ともに未来を築いていけるよう、一層精進してまいります。

本年が皆さんにとって、心の安らぎと喜びに満ちた年となりますようにお祈り申し上げますとともに、御指導、御鞭撻を賜りますよう、何卒宜しくお願ひ申し上げます。

2025年(令和7年)元旦

NPO法人コアカウンセリング支援協会

理事長 宮崎勝博(公認心理師・精神保健福祉士・社会福祉士)