

# セラピスト道場の 説明会へようこそ

リラックスして、有意義な時間を過ごしましょう！

# 説明会の前にご安心ください。

- 私もプロとして誇りを持って仕事をしております。  
そのため一番大事にしているのは、
  - (1) 参加者の方にリラックスして
  - (2) 有意義な時間をお過ごしいただくことです。
- 1年講座【セラピスト道場】のご案内も差し上げますが、強引な勧誘や売り込みは一切ございませんのでご安心ください。

# 説明会の注意事項

- 貴重なお時間となります。携帯電話をマナーモードかオフにお願い致します。
- セラピスト道場では全員が対等です。先生と生徒のような上下関係ではなく、**共同作業で悩み解決や目標達成に向かうチーム**のような関係を心がけています。
- そのため、できることには自信を持って「できます」とお伝えしますが、できないことには「申し訳ありません」と頭を下げております。

甘い言葉で騙したり、嘘をついたりすることはありませんのでご安心ください。

**それでは、簡単に私の自己紹介をさせていただきますね。**

# セラピストの自己紹介と実績について

- 渡辺高史（心理セラピスト） 岐阜県在住  
家族：パートナーとオカメインコ（シャーちゃん）
- 学生時代からうつと無気力で、あらゆる方法を試すも、  
30歳を過ぎるまで引きこもりで、完全に自信をなくす。
- その後、ネット起業を経て、ヒーリングと心理療法を習得  
以来14年で3000名以上の方にヒーリングと心理療法を施術  
現在まで、教育者として70名以上の心理セラピストを指導



**「うつや自己否定になる必然性のない教育と社会を残す」**がミッション

# 説明会の注意事項 2

セラピスト道場の理念と相性の合わない方は、ご参加をお断りすることがあります。

セラピスト道場の理念 = 希望・挑戦・工夫・互師互弟

(※互師互弟とは、互いに学びあうこと)

## 【お断りする方の傾向】

- ① 過度に批判的な方：行動よりも批評が多い、クレーマー気質など
- ② 自己責任を放棄する方：受け身、指示待ち、魔法を求める、他人のせいにする
- ③ ルールや決まりを守れない方：対等な大人同士の関係が築けない  
他人の立場に立った言動ができない

**上記タイプの方は、場合によっては  
説明会をせずに終了することもあります。  
それをお許し下さい。**

# セラピスト道場は 成長するための講座です

セラピスト道場や渡辺のセッションは、  
現状維持の方法を教えるものではありません。

あなたらしい人生をより幸せに切り開きながら、  
**セラピスト的な生き方を、今よりさら磨いていくための講座です。**

そのため、ときに優しく、時に厳しく、  
成長のためのアドバイスを提供しています。

**この説明会においても、場合によっては、  
耳の痛いことや、目を背けたくなるようなこと**もお伝えするかもしれません。

それをご了承いただけたらと思います。

# まずはアイスブレイクをしましょう！

- まずは緊張をほだき、リラックスしましょう。
- グッド&ニューというワーク（演習）にお付き合いください。  
※グッド&ニューとはアメリカの教育機関で生まれた心理演習  
小学校や中学校、先生や生徒が授業前に実施しています。
- **難しいことはありません。簡単な質問に直感的に答えるだけでOK**

さっそくですが、ワークをはじめても  
よろしいでしょうか？

# ぜひ教えてください！

- 「あ～、これがあったら今があるな～！！」  
「あ～、この出来事には感謝してもしきれないな！！」
- このように忘れられない出来事（人）や、  
胸に残っている出来事（人）はございますでしょうか？

## ぜひ、詳しく教えてくださいませ！



# ご参加のきっかけを教えてください

• どこでセラピスト道場を知りましたか？

渡辺のメルマガ

渡辺のブログ・HP

フェイスブックなど

知人の紹介（ぜひ、どなたか教えてください）

# あなたの目標を教えてください。

## 結果や効果を実感できるセラピーやコーチングを提供できるようになりたい

売り込まずともリピート・クチコミされるだけの実力・自信・実績をつけたい

## 過去のつらい記憶や、こころの孤独から抜け出したい

自分を癒しながら、人とこころの絆を深められるようになりたい

## もっと自信を持ちたい、落ち込んででもすぐに立ち直って行動できる自分になりたい

自己啓発・スピリチュアル・起業塾などのノウハウコレクターを卒業し、  
めげることなく目標達成まで行動できる自分になりたい

## 部下、お客さん、家族、友人など大切な人と、もっと笑顔で関わって、 その幸せと成長を応援できる自分になりたい

「あなたがいてよかった」と言われる自分になりたい

## その他

**私がお役に立てるか判断したいので、  
ぜひ、なるべく“具体的”に教えて下さい！**

# あなたが目標達成/問題解決するためには、 「何」が必要なのか？

- 多く的人是「こうなりたい！」という目標や、「これを何とかしたい」という問題意識を持っています。
- しかし、不適切な手段や、間違っだ思い込みを持っていて、遠回りな努力をしてしまうことが少なくありません。
- そのため、自分なりに頑張っても結局、目標達成も問題解決もできずあきらめてしまうケースが多くあります。

ぜひ、あなたの考えを教えてください。

「あなたが目標達成/問題解決する為には何が必要でしょうか？」



# うまくいかない人の思い違い

たとえば、あなたはこれらをいくつ持っていますか？自分に当てはまるかどうかで聞いてください。

## ①【ストレス対処能力】ストレスやネガティブにうまく対処する方法を知らない

多くの人がやってしまう場当たり的な対処法（ストレスのモグラたたき）

- ポジティブ思考で前向きに考える → 頑張っって燃え尽きるか、悩みを抱え込んで孤独に
- ネガティブな思考や気持ちを追いやる → かえってストレスが募りイライラ・ウツウツ・無感情に
- ありのままを受け入れようとする → 実は不本意で諦めきれず、悶々とする
- 自己否定するか、人や環境を責める → それで何が変わりますか？本当に望んでいることですか？
- 何かに依存する（仕事/恋愛/酒…） → 悩みから目をそらしているだけ。結局繰り返す。

ストレスに振り回されなくなる「本当のストレス対処法」が身につけていない

その結果、ストレスが何度もリバウンドし、同じ悩みを繰り返す。  
やればやるほどうまくいかずに混乱し、現実も変えられない。



# うまくいかない人の思い違い

## ②【心の基盤】こころの絆や、安定した信頼関係を築けない

心の基盤が不安定な人にありがちなパターン

- 過剰な気遣いをする → 顔色を伺う、受け入れられたい、拒絶されたくない
- 見捨てられ不安 → いつも構ってほしい、孤独、独占欲、嫉妬、依存関係
- 人間不信・疑心暗鬼 → 他人は敵、自分は無価値、バカにされてる？と思う
- カッとなる、人に厳しい → 期待通りでないと切れる、罵る、相手が離れる、自己嫌悪
- 期待に弱い → 人の目があるとパフォーマンスが下がる
- 人と距離を取る → 人と距離を取る、束縛・依存トラブルを嫌う、すぐ関係を切る
- 自己表現が苦手 → 自分を出すことに抵抗がある、面倒くさがり
- 感情理解が苦手 → 人の気持ちをくみ取れない

**自己肯定感が低く、自然体で人と関わるができない。**

**その結果、愛し愛される幸せを感じられない  
自分を好きになれず、強みも分からない。自己嫌悪や無価値感で悩む。  
人と関わるのが不安になったり、避けたくなる。人も離れていく。**

# うまくいかない人の思い違い

## ③【スキル】 人との絆や信頼関係が深まるコミュニケーションスキルがない

多くの人が無自覚にやっている、ミゾが深まるコミュニケーション

- 自分の考えばかり話す → 信頼が得られず、相手が離れる
- 相手の話を一生懸命聞くだけ → 愚痴聞きに終わりストレスが溜まる  
一定以上信頼関係が深まらない
- 親切心からアドバイスする → なぜか相手に受け入れてもらえない。喜ばれない
- 自分の価値観を押し付ける → 相手に反発される
- 自己犠牲的に貢献する → 自分が苦しくなる。相手も重く感じて離れる
- 精神論・根性論でアドバイス → 相手に無理をさせ苦しませてしまう。関係が切れる

**相互理解と幸福感が深まるコミュニケーションスキルを学んだことがない。**

**その結果、人間関係が浅く狭いまま。**

**魅力的な人だと思われず、信頼関係を築けないか、深められない。  
人と関わるのが不安になったり、避けたくなる。人も離れていく。**

# うまくいかない人の思い違い

## ④【メンタル】正しい努力の仕方を知らない。やり抜く力がない。

やりたいことも、やる気もあるのに目標達成できない人がやってしまうパターン

- ワクワクする未来をイメージする → 絵に描いた餅で終わる。結局、現実逃避。行動が変わらない
- 書籍や自己啓発セミナーで学ぶ → 数日すると元に戻る。3日坊主のノウハウコレクター
- 自信をつけようと頑張る → 他人や理想と比べて落ち込む
- 無理と我慢を重ねてさらに頑張る → 燃え尽き症候群に
- 指導者なしでひとりで頑張る → 結果や成長の実感が得られず、投げ出してしまう

**やり抜く力もなければ、無理なく結果の出せる「正しい努力の仕方」も知らない**

**その結果、やる気が続かずに諦める。燃え尽きる。空回りする。  
もしくは、ノウハウコレクターを延々と続けて、時間とお金が無駄になる。**

これらの理由で、99%の人は挫折し、人生を変えられない。  
残念ながら、ストレスから解放されて、自分らしい人生を送るのは不可能。

# うまくいかない人の思い違い

## ⑤【環境】質の高い環境がない（専門家、仲間、トレーニング）

やる気も優しさもあるのに、自信がなく貢献しきれない人のパターンと問題

- セッション経験が圧倒的に足りない → 結果が出せない。リピートがない。クレームが来る
- 中途半端な傾聴しかできない → 話は聞けても、変化と満足を提供できない
- 継続的なトレーニング環境がない → 実力が磨けない
- 学ぶ仲間が身近にいない → 孤独。仕事でもプライベートでもストレスが溜まる
- 心理学を中途半端にしか知らない → 不適切な対応してしまう。応用が利かない。
- 自分の問題が解決できていない → 自信が持てず説得力がない。ビジョンを語れない
- 研修やセミナーを渡り歩く → いつまでも自信も実力もつかない
- 無料や数千円でセッションをする → 稼げない。真剣なクライアントが来ない
- 継続セッションの組立て方を知らない → 必要なセッションが提供できない、リピートされない。

**成長を応援しあえる環境、着実に実力がつけられるトレーニング環境がない。**  
**その結果、自信も実力もつかず、クライアントさんにも結果が出せないまま。**



# あなたの現状に当てはまるものは？

1. ストレス対処能力が低い（ストレスがリバウンドする、同じ悩みを繰り返す）
2. 心の絆や安定した信頼関係を築く《心の基盤》が不安定（自己否定や孤独）
3. コミュニケーションスキルが下手（相互理解と協力関係が深まらない）
4. やり抜く力がない。正しい努力の仕方も知らない（燃え尽き・諦め・空回り）
5. 独学・我流で取り組んでいて、改善法が分からない（行き詰まり）
6. 質の高いトレーニングが継続的にできる学習環境や指導者がいない（実力不足）

自分らしく生きられていない人ほど、複数当てはまります。

**あなたに必要なのは、単なる癒しや知識ですか？**  
**それともリハビリ&トレーニングですか？**



# あなたのレベルはいくつでしたか？

診断レベルの低い人ほど、思い違いが多く、地に足がついた行動できません。  
自信がないことに挑戦しない、人に心を開けない、といった傾向もあります。  
そういう意識を持っている時点で、メンタルとスキルのトレーニングが必要です。  
あなたは、現状レベルのままでよいですか？それとも変わりたいですか？

## 【セラピスト能力診断 5つのレベル】

能力	レベル5	レベル4	レベル3	レベル2	レベル1
自分らしい 幸せな人生を 切り開く能力	人生の達人	凡人	残念人	苦悩人	絶望人
応援力	パワー スポット級	一般級	凡人級	残念級	不要級

※講座でしっかりコツコツと実践していけば、3～4レベルの改善は十分に可能な範囲です。

# できることとできないことで分類します

- **たとえば、下記のようなことは、すべてセラピスト道場のメソッドで解決してきました。**

- 自分のことが嫌い
- つらい過去がある
- 頑張りすぎて燃え尽きる
- 身近に仲間や理解者がいない
- 他人に振り回される
- コミュニケーションが苦手
- 自信が持てない
- 自分らしさが分からない
- 感情に振り回される
- 自分の強みが分からない
- 居場所がない
- ノウハウコレクターをやめたい
- セッションに自信がない
- 練習環境がない
- リピートされない
- 何をどう学んだらよいか分からない

**セラピスト道場には、これらの目標を達成するための  
ワークと指導者が揃っています（事例も多くあります）。**

# 本講座の説明会を はじめる前にお伝えしたいこと

- セラピスト道場で出来ることに関しては、かなり高い確率で達成できます。
- しかし、その際に必ず必要になるのは「自立・責任・行動」のマインドです。
- メンタルの改善も、セラピストとしての成長も、覚悟を決めて、  
自分でコツコツと努力しなければ絶対に成し遂げることはできません。

**【セラピスト道場】の説明は「自立・責任・行動」を胸に刻んで、コツコツと努力できる方にのみさせていただきます。**

**この点をご理解いただけますでしょうか？**