

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 : 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 : 受け身、指示待ち、魔法を求める、他人のせいにする
変わるのは無理だと思って諦める
- ③ ルールや決まりを守れない : 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

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

もっと自信を持ちたい、落ち込んでもすぐに立ち直って行動できる自分になりたい

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

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たい

生きづらさから抜け出したい（過去のつらい記憶・こころの孤独・漠然とした不安など）

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

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、間違っった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】ストレスの本当の原因を見極めて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【人とつながる力】そもそも、人づきあいが楽でない。

人とつながる力（愛着形成）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

自然体で人と関わったり、こころ安らぐ絆を深めたりできない。

**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、自己嫌悪や無価値感で悩む。強みも分からない。
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

③【スキル】 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】効果的な目標達成法を知らない。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】質の高い学習環境がない（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. そもそも人づきあいが楽でない（孤独・依存・親しくなれない・自己犠牲など）
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. 効果的な目標達成法を知らない。やり抜く力がない。（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、諦める、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。
- ただし、メンタルの改善にせよ、セラピストとしての成長にせよ、一朝一夕に成しえるものではありません。

その際に必ず必要になるのは「挑戦と工夫を続ける」というマインドです。

達成できる人は、目標を諦めずに行動し、途中経過がどうあれ工夫を続けます。
あなたが諦めない限り、私は全力でサポートしますし、学習環境や教材も用意します。

**【セラピスト道場】の説明は、
諦めずに挑戦と工夫を続ける方のみに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？**