

こんにちは。セラピスト道場主宰の渡辺高史です。

いよいよ2本目のトレーニング動画が公開となりました。

この一連の動画では、心理セラピストの視点から、「人を応援する実力をつける極意」と「自分らしい人生を幸せに切り開いていく極意」を無料で伝授しております。

また、その極意を実践的に習得したい方のために、1年間の有料オンライン・コミュニティ【セラピスト道場】のご案内もさせていただきます。

さて、1本目のトレーニング動画を公開してから、たくさんのご感想をメールでいただいております。

「指摘されてドキッとしました」とか「私もみっちりトレーニングを積みたいです」など、みなさんそれぞれが真剣なメッセージで、本当に嬉しい気持ちでいっぱいです。

1本目の動画には、人を応援する実力をつけるヒントを散りばめましたので、まだ聞かれていない方も、すでに聞かれた方も、ぜひ繰り返し聞いて学んで頂けたらと思います。

メッセージは、まだまだ受け付けておりますので、なにか疑問に思うこと、不安に思うこと、感想でも何でも構いませんので、ぜひお送りください。

すべてにはちょっと物理的に難しいのですけれども、できる限りお一人おひとりにお返事差し上げたいと思っております。

さて、この2本目のトレーニング動画でも、心理セラピストの視点から「人を応援する実

力をつける極意」をお伝えしていきます。

有料講座【セラピスト道場】のコンテンツの中から、そのエッセンスをお伝えしていきますので、ぜひメモを取りながら、最後まで真剣にお聞きいただけたら、と思います。

この動画では、次のようなお悩みのご相談にのっていきましょう。

「部下、お客さん、家族、友人など、大切な人たちともっと笑顔で関わって、その幸せと成長を応援できるようになりたい、と思っています。でも、どうして、気持ちよく心を通じあうことができないのでしょうか？」

そんな方は、こう言われます。

- ・ 身近な人に相談を持ちかけられても、ただ話を聞くだけで終わってしまいます…
- ・ 「もっと頑張れ」みたいな根性論しか言えなかったり、イライラをぶつけてしまったりします…
- ・ 笑顔でいられる関わりをしたくても、気持ちが通じずすれ違ってしまいます…
- ・ 力になってあげたくても、そもそも相手が聞く耳をもってくれません…

人との「心のつながり」を大切にしたいと思うあなただからこそ、真剣に悩まれるのだと思います。また、人間関係でつらい経験や失敗をされてきた方ほど、気持ちの通じ合うコミュニケーションを、強く望まれていると思います。

では、一体、どのように関わっていったらいいのでしょうか？

ここで、あなたに質問です。

もし、あなたご自身が、こうしたお悩みをお持ちだとしたら、これまでどのようなことを試してこられたでしょうか？もしくは、あなたの身近な方やクライアントさんから、こうした相談を受けたとき、どのようなアドバイスを伝えられるでしょうか？

ただ、ここでも私からの回答を言う前に、約束していただきたいことがあります。一本目の動画でもお話しした通り、うまくいかない表面的なノウハウや対処法を手放す。そう決意していただきたいのです。なぜかという、表面的なことはかえって問題を悪化させてしまうからです。

では、この場合の表面的な対処法というと、どんなものがあるでしょうか？

これから、多くの方がやりがちなことを挙げていきます。ご自身にいくつ当てはまるか数えながら聞いていただけたら、と思います。

こうしたお悩みをお持ちの方は、私の経験上、次のようなことをしがちです。

- ①親切心からのアドバイス
- ②一生懸命聞くだけ
- ③価値観の押し付け
- ④自己犠牲的ないい人

①まず、「親切心からアドバイスをする」です。でも、これがうまくいかなくて悩んでいる方も少なくないようです。

- ・ 困っていそうだから「こうしてみたら」とアドバイスしても、なぜか相手は聞く耳を持ってくれなかったり、嬉しそうでもない。

- ・ 相手から相談を持ちかけられた時でさえ、なぜかこちらのアドバイスが相手に響かず、相手が離れていってしまう。

そんな経験をしたことがないでしょうか？なぜこれがうまくいかないのでしょうか？一体何を変えたらいいのでしょうか？

②そうした経験を経て、「闇雲にアドバイスするのは、よくないんだ」と分かった人は、次に、相手の話を一生懸命聞こうとします。いわゆる「傾聴」ですね。

たしかに、一生懸命聞いてあげるだけでも、人は安心するものですし、それだけでいい場合もあるでしょう。しかし、ただ聞いてあげるだけでは、うまくいかないことがあります。

たとえば、「ただ話を聞くだけでは問題解決にならなくて、お互いにモヤモヤが残ります」とか、「いつも人の愚痴の聞き役になって、ストレスばかり溜まります」そんなふうのため息をつきながら、相談に来られる方もいます。

あなたも、思い当たることはないでしょうか？

実は、ここまでのレベルの方であれば、解決までの道のりは、そう遠くないのですが、もっとこじれている場合もあります。

③そのうちの一つが、イライラや心配などの気持ちから相手を動かそうとしてしまう「価値観の押し付けタイプ」です。

たとえば、管理職や経営者の方ですと、部下の育成をする時に、「とにかく場数をこなせばいいんだ！」みたいな根性論・精神論になってしまうとか、要領の悪い人にイライラ

ラして、「なんで、こんなこともできないんだ！」と怒鳴り散らしてしまう。

また、子育て中の親御さんですと、子どもさんのことが心配なあまり、「ああしなさい、こうしなさい」といろいろ口出しするのだけれど、かえってうまくいかない。

そういったご相談もよくいただきます。そして、そうした方ほど自己嫌悪に陥っていることが多いようです。

④そして、押し付けタイプとは逆に、いわゆる「いい人」になり過ぎてしまう「自己犠牲タイプ」の方もいます。

たとえば、恋愛や夫婦関係で、言いたいことを言えずに我慢し続けてしまうとか、相手に尽くす割に相手からは十分愛してもらえない、というパターン。

もしくは、押しの強い人や強気な人に振り回されてしまうとか、指導的な立場にありながら言うべきことが言えない、というパターンです。

さて、ここまで4つのタイプを見てきました。

- ①親切心からのアドバイス
- ②一生懸命聞くだけ
- ③価値観の押し付け
- ④自己犠牲的ないい人。

このどのタイプであれ、結末は見えています。

つまり、あなたが大切にしたいと思う人との信頼関係も深まらないし、お互いの幸せに

も成長にもつながらない、ということです。

さて、ここまで、表面的でうまくいかない解決法を説明してきました。あなたは、どれくらい当てはまっていたでしょうか？中には、当てはまったものが多くて、落ち込んでしまった方もいらっしゃるかもしれません。

しかし、自分を責めて落ち込むというのが一番しんどいんですよね。ですから、たくさん当てはまった自分を否定して責めてしまうのではなくて、こう考えてみてください。

「私も、考え方とやり方を変えれば、大切な人たちと笑顔で関わって応援できる自分に変わるんだ」と。

私自身、たくさん迷ったり、遠回りしてきたからこそ、これらのパターンを深く理解して、うまく避けられるようになりました。そして、悩んでいる方がハマってしまっているパターンを素早く見抜いて、サポートすることができるようにもなりました。

では、この動画の本題に戻しましょう。

あなたが、大切な人たちの力になれない、というのは、いったいなぜなのでしょう？

ズバリ言いますと、それは、互いに理解・尊重しあえるコミュニケーション・スキルを学んだことがないからです。

きっとあなたにも経験があると思います。「この人はちゃんと私の話を聞いてくれている」「この人は、親身に相談にのってくれる」といった経験です。あなたには、思い浮かぶ人がいるでしょうか？

では、どういった違いから「ちゃんと私の話を聞いてくれる」という感覚が生まれると思いますか？

これは実際には、全然難しいことではありません。ほんの数分で深い信頼関係を築くことも可能です。そういう聞き方ができているかどうかを確かめる、簡単なチェックポイントもあります。

コミュニケーションで悩む方というのは、そのチェックポイントを押さえた聞き方が出来ていないんですね。そして、できない方ほど、ご自身も、人にちゃんと理解してもらえた経験が少ないようです。

要するに、よいコミュニケーションの実体験と練習量が足りないわけです。

コミュニケーションもスキルですから、練習しないとうまくなりません。

もし、こうしたことに思い当たるようでしたら、次の3つを実行されることをお勧めします。

- ①今のコミュニケーション・スキルではうまくいっていない、ということを確認すること
- ②互いに理解・尊重しあえるコミュニケーションのポイントを知ること
- ③専門家からアドバイスがもらえる「優れた学習環境」で、コミュニケーションスキルをたくさん練習してマスターすること

ちなみに、【セラピスト道場】では、楽しく着実にコミュニケーションのスキルアップをしていけるように、お一人お一人のレベルに合わせたトレーニング方法を採用しています。

また、励ましあえる仲間もたくさんいます。そうした仲間と日々関わることで自分が

スキルアップにつながりますし、なによりもワイワイ楽しく学んでいくことができます。

なかには、「私にもできるだろうか」「難しくないだろうか」と不安に思われる方もいらっしゃるかもしれませんが。

しかし、そこは心配無用です。

次回以降の動画では、【セラピスト道場】独自の学習環境やカリキュラムについて、もっともっと具体的にお話ししていきますし、道場生がどのような成長をされたのか、実際の事例もご紹介していきます。

きっと、あなたの励みになると思いますので、楽しみにしててください。

ちなみに、この時点でピンときたかたは、ぜひ無料説明会にお越しください。

説明会は、オンラインで個別に開催しておりますので、ご都合よい時に、ご自宅からご参加いただけます。

私自身、強引な勧誘とかセールスとかが大嫌いですので、そういったことは一切しておりません。あなたのお悩みや目標をお伺いしながら、あなたにとってベストなご提案をさせていただきます。

ただ、オンライン説明会のご参加は、お一人様1回限りとなっております。たった1回しかチャンスがございませんので、手前みそではありますけれども、本当に貴重な機会になっております。

この動画をご覧になって、「セラピスト道場で学びたい」と思われた方は、ぜひ説明会



にお越してください。

また、この動画へのご感想やメッセージも受け付けております。

「面白かったです」とか「勉強になりました」とか、一言でも構いません。なにか疑問に思うことや、不安に思うことでも構いません。

ご感想やご質問がありましたらぜひ、どしどし送っていただけたらと思います。すべてにはちょっと物理的に難しいですが、できる限りお一人おひとりにお返事させていただきます。

さて、1本目と2本目の動画では、心理セラピストの視点から「人を応援する実力をつける極意」の一部をご紹介します。ぜひ繰り返し聞いて学んで頂けたらと思います。

では、次回以降の動画も楽しみにしててください。

セラピスト道場主宰の渡辺高史でした。