

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4本目の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。

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、ぜひオンラインの無料説明会にお越しください。

さて、ここまでの動画にも、たくさんのご感想をメールでいただいています。

「私も、このパターンにはまっていました」「私も道場で学びたいです」など、みなさんそれぞれに真剣なメッセージで、本当に嬉しく読ませていただいております。

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を差し上げたいと思っております。

では、早速4本目のトレーニングを始めてまいりましょう。

この動画では、「いろんなノウハウを試してるのに、なぜ、生きづらさから抜け出せないのでしょうか？」というご相談に、ズバリお答えしていきます。

ご自身が「生きづらさ」を解決したい、という方もいらっしゃるでしょうし、心理セラピストとして、「生きづらさ」を抱えている方の力になりたい、という方もいらっしゃると思います。

有料講座【セラピスト道場】のコンテンツのなかから、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。

ただ、「生きづらさ」と言っても、その具体的なお悩みの内容は、本当に人それぞれです。実際、私のところにも、いろんなタイプの方がご相談にいらっしゃいます。

いずれにしても、生きづらさを抱えている方ほど、いろいろ試してもうまくいかず、焦りや絶望感や無力感にさいなまれているのではないのでしょうか？

私自身、過去に15年以上そんな状態を繰り返していましたので、まったく人ごとではなく、そのつらさが分かります。

「とにかく、こんな状況から早く抜け出したい…」そんな気持ちでいっぱいいらっしゃるだろうと思います。

そこで、この動画では、生きづらさを抱えている方の「お悩み」と「うまくいかない切り抜け方」のパターンを、次の3つに分けて見ていきたいと思います。

- ①我慢して無理やり頑張るパターン
- ②嫌なことをひたすら避けるパターン
- ③人に依存しすぎたりノウハウコレクターになるパターン

中には、向き合いたくない話も含まれているかもしれません。人によっては、かなりつらく感じることもあるでしょう。

しかし、生きづらさから抜け出すためには、まず向き合っていただく必要のあることですし、私が【セラピスト道場】でサポートできることからこそ、お話ししたいと思います。

①まず一つ目、我慢して無理やり頑張るパターンの方が、経験しがちなことを挙げていきます。

ご自身にどれくらい当てはまるかを感じながら、聞いてください。

- ・ 「頼まれごとを断ったら、相手に不快感を与えるのではないか。自分が不利な立場になったり、居場所がなくなったりするのではないか」と思って断れない。
- ・ 周りからは、『すごくできる人だ』『頑張ってるね』などと言われるけれど、自分ではそう思わないし、実はかなり無理をされていて、つらい。
- ・ 相手に言いたいことや不満があっても、言わずに飲み込んでしまう。
- ・ 日頃笑顔を心がけているけれど、実は、不満とイライラを溜めこんでいる。

こうやって無理に頑張り続けて、こんなことになっていないでしょうか？

- ・ 何がイヤで本当はどうしたいのか、という自分の本音が、自分でも分からなくなっている

- ・ 燃え尽きや、うつ状態
- ・ 原因不明の体調不良

このように生きづらさが悪化していないでしょうか？

②次に2つ目、嫌なことをひたすら避けてしまうパターンの方が、経験しがちなことも挙げていきます。

- ・ 嫌なことがあったら、「関係切っちゃえばいいや」とか「やめちゃえばいいや」と、すぐ関係を終わらせようとする。
- ・ 理想的な仕事とか、理想の出会いを夢見ているけれども、最初の一步がなかなか踏み出せず、何も変わらない。
- ・ 「どうせうまくいかない」「どうせ無理」と思って、やる前から諦めてしまう。
- ・ 本当は、もっと人と親しくなりたいのに、トラブルや嫌われることがイヤで、一定以上関係が深められない。
- ・ 独りでもできる瞑想やヨガなどをやっているけれど、普段の生活では同じストレスが繰り返されている。

嫌なことや苦手なことを避け続けると、ストレスは少なくなるかもしれませんが。

しかし、それと引き換えに、孤独感や空しさがひどくならないでしょうか？もしくは、

自分の世界がドンドン小さくなって、望まない人生になっていないでしょうか？

③次に、3つ目の、人に依存しすぎたりノウハウコレクターになってしまうパターンの方が、経験しがちなことを挙げていきます。

- ・ 自己啓発やスピリチュアルなどのセミナーにいくつも通ったり、本を読んだりはするけれど、肝心のノウハウを使いこなせず、楽になれない。
- ・ 自由な生活を夢見て個人起業しようと、起業塾に参加したけれど、全然元が取れない。
- ・ 「この人こそ求めていた人だ！」という人に出会っても、理想的でないところを見つけると、ひどく幻滅してしまう。
- ・ たくさんの情報がありすぎて、いったい何が自分にピッタリの方法なのか分からない。

あなたの場合は、いかがでしょうか？

さて、ここまで、生きづらさを抱えている方のお悩みと、うまくいかない切り抜け方を、いくつか挙げてきました。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のが一番しんどいんですよね。

では、一体どうしたら、こうした生きづらい状況から抜け出して、自分らしい人生を幸せに切り開いていけるようになるのでしょうか？

まず、これまでの経験をいったん脇に置いて、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、生きづらさを克服して、自分らしい人生を幸せに切り開いていけるようになれるんだ」と。

実際、不安や生きづらさを生き抜いてきた方は、他の人にはない強みを持っているものです。そして、もちろんあなたも、自分らしさを活かした人生を、これからでも切り開いていけるのです。

では、この動画の本題に戻りましょう。

あなたや、あなたの相談相手の方が、生きづらさから抜け出せないのは、いったいどうしてなのでしょう？

それは、生きづらさを癒やすための「自分に合った方法」を見極められていないからです。

もう少し詳しく説明しましょう。実は、生きづらさの主な原因は、大きく分けて3つあります。

あなたや、あなたの相談相手の方にいくつ当てはまるか、数えながら聞いて下さい。

1つ目は、ネガティブ感情との付き合い方と、その癒し方を知らないことです。

人は誰でも、生きていれば、不安になったり、イライラしたり、やる気がなくなったりすることはあります。

ですが、生きづらさにまでなっている方は、何も起こっていない時にまで、そうしたネガティブ感情を感じやすくなっています。

たとえば、つらかったことが何度も思い出されてきたり、先々のことが不安でグルグル考え続けてしまったり、何日も落ち込んでなかなか立ち直れなかったり。

そして、そんなネガティブ感情をなんとかしようとするほど、かえってドツボにハマってしまいます。

あなたや身近な人にも、そんな経験はないでしょうか？

そんな状態が続くと、ネガティブ感情が身体に溜まって行って、まるで不快なノイズがず〜っと発生し続けているような状態になります。

なかには、自分の感情がよく分からなくなっていたり、言葉にできないモヤモヤとしてしか感じられない、という方もいます。

その身体に溜まったネガティブ感情が減らしていけると、生きづらさも解消されていきますし、元々持っていた能力や才能も開花しやすくなっていきます。

【セラピスト道場】には、そのための独自のワークがありますので、ぜひ習得していただけたらと思います。

生きづらさの主な原因の2つ目は、心から理解しあえて、安心・安全が実感できる人間関係がないことです。

生きづらさを抱えている方ほど、人との関わりの中で傷つき体験をしているものです。たとえば、小さい頃のいじめ体験とか、親との関係なんかですね。

そうした経験から、ある人は「もう傷つきたくない」と人と関わるのを避けるようになり、またある人は「人に嫌われないように」といつも緊張するようになり、どんどん生きづらくなってしまいます。

このような経緯を経て、人間関係そのものの居心地が悪くなっている状態を、愛着障害と言います。

実は、こうした愛着障害に由来する生きづらさは、単にネガティブ感情を癒すだけでは抜け出せません。

実際に人と関わりながら、「そのままの自分で大丈夫だ」「人は信頼できる」と実感できる体験を積み重ねることが必要です。

心許せる人間関係を一人でも増やしていけると、楽に生きられるようになりますし、それがそのままセラピストとしてのトレーニングにもなります。

ちょっとだけ勇気を出して、自分からそういった関係を求めていってください。

生きづらさの主な原因の3つ目は、自分の性格の強みと弱みを受け入れて、伸ばす方法を知らないこと、です。

誰にでも必ず強みと弱みがあります。

あなたは自分にどんな強みがあるか、よく知っているでしょうか？

また、自分の弱みや苦手なことをよく自覚しているでしょうか？そして、その弱みを受け入れていい意味で諦めたり、人に助けを求めたりしているでしょうか？

一番生きづらさの元になるのは、自分の弱みばかりに目が向いて、自己否定してしまうことです。

自己否定していると、それだけで苦しいものですし、人の輪の中でも居心地のよい居場所や役割を見つけられなくなって、さらに生きづらくなってしまいます。

それでは、自分の強みを見つけて伸ばしていくことも難しくなってしまいます。

では、弱みを受け入れ、強みを伸ばしていくには、どうするのがいいと思いますか？

一番は、安心安全が実感できる人間関係の中で、そのままの「あなたらしさ」を人にも受け入れてもらい、自分でも受け入れていくことです。

自分のことは自分ではなかなか分からないものですから、人との関わりの中で、自分の強みと弱みを知って、伸ばしていくことが大切です。

これも、ちょっとだけ勇気を出して、自分からそういった関係を求めていってください。

強みを伸ばし、弱みが自然にカバーされていくように生き方を工夫していくと、生きづらさも軽減されていきます。

いかがでしょうか？

多くの場合、生きづらさの原因は、これら3つの組み合わせです。

- ①ネガティブ感情との付き合い方と、その癒し方を知らないこと
- ②心から理解しあえて、安心・安全が実感できる人間関係がないこと
- ③自分の性格の強みと弱みを受け入れて、伸ばす方法を知らないこと

時間をかけて適切なアプローチをすれば、こうした生きづらさは克服できます。

しかし、生きづらさに苦しんでいる方ほど、自分一人で自分に合った方法を見極めて、実践することは難しいものです。

もし、あなたや、あなたの相談相手の方が「生きづらさ」で悩んでおられるのであれば、次の3つを実行されることをお勧めします。

- ①自分の現状を正しく認識して変えていく必要がある、ということ認めること
- ②専門家のサポートを得ながら、あなたに合った方法を見極めて、実践すること
- ③理解しあえる安心・安全な人間関係を、少しずつでも増やすこと

ただ、そうは言っても、「自分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と思います。

そこは心配無用です。

【セラピスト道場】では、着実にメンタルを改善していけるように、お一人おひとりの状態に合わせた個別サポートを採用しています。

また、励ましあえる仲間もたくさんいます。真剣な方だけが集まっていますので、悪意で傷つくこともありません。

そうした仲間と日々関わることで自分がメンタルの改善につながりますし、なによりもワイワイ楽しく学んでいくことができます。

次回以降の動画では、そうした【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申込みください。

説明会は、オンラインで個別に開催しておりますので、ご都合のよい時に、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、説明会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、あなたにとって最適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、本当に貴重な機会となっております。

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」「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、この4本目の動画では、生きづらさから抜け出すポイントをお伝えしてきました。ぜひ繰り返し聞いて、学んで頂けたらと思います。

それでは、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。