

セラピスト道場 能力レベル診断

「自分らしい人生を幸せに切り開いていく能力」と
「人を応援する能力」を診断します

診断前のご注意（1）

この診断テストは、次の2つの能力を5つのレベルで診断するものです。

1. 自分らしい人生を幸せに切り開いていく能力

2. カウンセラーやセラピストとして人を応援する能力

- レベルが低いほど、自分らしい人生を幸せに生きられていない、もしくは、人を応援する実力が無いと言えます。

（1）現状のままがよいか？

（2）それとも、自分の考え方や行動を変え始めるか？

あなた自身で選ぶ時が来ている、とお考え下さい。

診断前のご注意（２）

- この診断は、渡辺が過去3000名以上の個人セッションをしてきた中で見出してきた、各種能力に関する経験則です。
- 慰めや癒しを目的にしておらず、現在のご自身の状態を冷静に厳しく直視していただくためのものです。
- 思い通りの人生を送れずにストレスを感じている人ほど、ありのままの自分に向き合えず、誤魔化したり、甘くなりがちです。
- 普段のあなたを冷静かつ厳しめに振り返って、第三者からも同意されるであろう回答を選んでください。
- **そうしなければ、あなたに本当に必要な行動が特定できないので、人生を変えていくことができません。**

ではまず、自分らしい人生を切り開いていく能力の
診断テストを始めていきましょう！

自分らしい人生を幸せに切り開く能力の診断

次のページから1ページに1段階ずつ載せますので、
もっとも自分に近いレベルを見つけてください。

レベル	自分らしい人生を 幸せに切り開いていく能力
レベル5：人生の達人 (ストレスフリー)	自分らしさを活かし、人とも協力して 想定以上の結果を出せる
レベル4：凡人 (風邪)	前向きだが、 結果を出す力が足りない
レベル3：残念人 (肺炎)	メンタルとスキルが不十分で 必要な行動がとれず、結果が出せない
レベル2：苦悩人 (重体)	メンタル・スキル・行動が適応性に 欠け、頑張るほどつらくなる
レベル1：絶望人 (瀕死)	メンタルとスキルが極端に低く 不幸の悪循環が続いている

ご自身を冷静に厳しく振り返って、
「はい」か「いいえ」で答えてください。

※まず、各レベルごとに
「はい」の合計数をメモしてください。

レベル5：人生の達人 ストレスフリー

自分らしさを活かし、人とも協力して、想定以上の結果を出せる

自然体で自分が好きで得意なことをやっていて、周りの人にも喜ばれている

社会や人の役に立つ生き方ができたら嬉しいし、実際社会や人にとって意義のあることをやっている

これまでやりたいことには何でも挑戦してきた。これからも成功失敗・喜怒哀楽を受け入れて味わいつつ、明るく楽しく生きていく自信がある

これまで何かに挑戦する時には、うまくいっている人から直接学んだり、自分らしいやり方を工夫し続けてきた。その経験は楽しく、想定以上の結果を得たことも多い

仕事でもプライベートでも、尊敬しあえる大好きな人たちに囲まれている。互いの長所短所を認め、助け合っている

よく相談を持ちかけられる。相手が笑顔と行動力を取り戻すまでの関わりができる。互いに「話せてよかった。また話したい」となる

うまくいかないことがあってもすぐに気持ちをリセットできる。ストレスをうまくかわして、本当にやりたいことに集中できる

ありのままの自分が大好きだ。趣味や自己満足の時間も充実している

レベル5：人生の達人 ストレスフリー

自分らしさを活かし、人とも協力して、想定以上の結果を出せる

あなたは、ストレスに振り回されることなく、周りの人と一緒に幸せに成功できる人です。すでに周りの人たちと一緒に、生きがいを感じる毎日を楽しく過ごされていることでしょう。

あなたの次の課題は、あなたに「縁ある人たち」が、自分らしい幸せな人生を切り開いていけるよう、より積極的に関わっていくことです。

つまり、縁ある人たちが、①自分のことが好きで、②人を信頼して、良い関係が築けて、③自分らしさで貢献して喜びを味わえる、そんな人になれるよう支援するのです。

そうすれば、私たち自身の幸福度も増しますし、より良い教育と社会を後世に残せます。その実現がセラピスト道場のビジョンです。

そのための環境とトレーニングを用意してお待ちしています。このビジョンを共有できる新しい仲間とも出会えます。あなた自身も「縁ある人たち」の目標・憧れ・指標となれるよう、もっと輝いていってください。

レベル4：凡人 (風邪)

前向きだが、結果を出す力が足りない

好きなこと（もしくは得意なこと）は自覚しているが、それに十分な時間を使えていない

ワクワクする夢や目標はあるが、その実現に向けた行動が継続できていない

課題や目標に取り組んでいても、ストレスやトラブルがあると行動が鈍くなる

ノウハウや知識を学んで実践しているが、思うような結果に結びついていない

相談を持ちかけられても、ただ聞くだけになるか、自分の考えを語るだけのどちらかになりやすい。「また話したい」と言われることが少ない

尊敬しあえる関係が少ない。価値観の合わない人たちと我慢しながら付き合っている。

うまくいかないことや、やることが多いと、ストレスを感じる

トラブルは、未然予防よりも事後対処となることが多い

レベル4：凡人 (風邪)

前向きだが、結果を出す力が足りない

今のあなたには、結果を出す力が足りません。自分の人生を切り開いていくことに積極的になれていません。

あなたの課題は、①自分を大切にしながら、②他人との信頼関係を築いて、③行動力を上げていくことです。

そのためには、まずよりよい環境（人間関係）に身を置きましょう。なぜなら、上記3つの課題は単なる「知識」ではなく、「生き方」「あり方」だからです。それは、実際に体現している人と触れ合うことでしか体得できません。

その上で、具体的なスキルを実践習得しましょう。たとえば、「あなたと話せてよかった。また話したい」と言われるようなコミュニケーションスキルや、心理学に基づいた目標達成法などです。

セラピスト道場で、思考力・コミュニケーション力・行動力のトレーニングを始めましょう。自然体で結果が出せるようになります。

レベル3：残念人 (肺炎)

メンタルとスキルが不十分で必要な行動がとれず、結果が出せない

自分の好きなことや得意なことを出せず/活かせず、周りに合わせて自己犠牲的になりがちだ

実は、やりたいことや目標達成に必要なことでもサボりたい

新しいことや難しいことに挑戦するより、とりあえず現状維持ができればいいと思う

ノウハウ・セミナー・書籍などで学んでも、実践しないか、三日坊主で終わってしまう

人を励まそうとして、つい自分の考えや価値観を人に押し付けてしまう

自分に自信がなく、悩みやコンプレックスは人に話しにくい

ネガティブな出来事や気持ちが起こると、自分はダメだなあと自己否定的になる

何とかやれているが、リラックスする時間が少ない

レベル3：残念人 (肺炎)

メンタルとスキルが不十分で必要な行動がとれず、結果が出せない

今の努力の仕方はすぐにやめてください。今のままですと、さらにストレスが溜まり、自分らしい幸せな人生から遠ざかっていきます。

あなたの問題は、本当にやりたいことよりも、やりたくないことを追いかけていることです。

やる気がそがれ、どんどん自分の本音が分からなくなります。それに気づけな
いまま自分に鞭打つと、いずれひどい自己否定や他者否定に陥ります。

あなたがすべきことは、人との関わりの中で、自分の本音・情熱・才能を明らかにすることです。なぜなら、自分らしさは、人との関わりの中でしか見出せないからです。この課題は、独りでは解決不可能です。

偽らない自分で人と関わりながら、正しい努力の仕方を学び、実践してください。自分を大切に
する生き方のトレーニングを続ければ、無理に他人に合わせることなく、自分らしさを活
かした幸せな人間関係も築けるようになります。**自然なやる気も湧いてきますし、結果に結びつきやすくなります。**

レベル2：苦悩人 (重体)

メンタル・スキル・行動が適応性に欠け、望まない結果とストレスが多い

自分が好きなこと・得意なことが分からない

幸せや成功のイメージができないか、できても現実味を感じない

失敗や非難が恐くて、やるべきことも手につかない

頑張っている割に徒労感や空虚感が強く、思ったような結果も出せない

人と理解しあうのが難しく、すれ違いや衝突が多い

自分や他人の失敗や短所を受け入れがたい

嫌な記憶をよく思い出したり、将来をかなり不安に思う

かなり疲れがたまっていて、もっと休みたい

レベル2：苦悩人 (重体)

メンタル・スキル・行動が適応性に欠け、望まない結果とストレスが多い

あなたはストレスの中で、自分にできるはずのことに見出すことができなくなっています。「なんで自分ばかり」という被害者意識になっていないでしょうか？

残念ながら、今のままの生き方を続けていると、ますますストレス体験が増え、体調を崩したり、孤独な人生になりかねません。自分のやりたいことや強みを見つけることもできません。

あなたの問題は、現状（自分と他人）をありのままに観て受け入れられていないことです。あなたが今すぐすべきことは、自分の考え方・捉え方のクセに気がついて変えていくトレーニングを始めることです。

また、ストレスや感情に圧倒されて、冷静に考える脳力も低下しています。あなたに必要なのは、①そこから回復するリハビリトレーニングと、②心の支えになる良質な環境（人間関係）です。

セラピスト道場には、効果実証済みのトレーニングと良質な環境（人間関係）があります。ぜひよい環境で、コツコツ続けて、現状から抜け出してください。

レベル1：絶望人 (瀕死)

メンタルとスキルが極端に低く、
不幸の悪循環が続いている

何もかも放り出したい

幸せに成功している人が妬ましい

魔法のように、努力せずに、すぐ
にでも思い通りの生活や人生が送
れたら、と思う

実際、自分は無能で価値がない存
在だと思う

人の気持ちをくむ余裕がない（他
人のことは構ってられない）

自分には味方も理解者もない
（少しでも胸の内を明かせる人が
いない）

どんどん悪くなる未来しか想像で
きない

消えたいと思う

レベル1：絶望人 (瀕死)

メンタルとスキルが極端に低く、
不幸の悪循環が続いている

あなたはストレスに完全に打ちのめされている状態です。つらい中で本当によく頑張って生き抜いてこられたと思います。本当に大変でしたね。

しかし、このままでは、人との親密な関わりも築けないまま、幸せや成功とは無縁で、孤独や絶望感、無価値感を感じ続けることになるでしょう。

あなたに必要なのは、①安心安全が確保された人間関係に所属すること。②ありのままの自分や他人と向き合うこと。③メンタルのリハビリを続けること。④楽に生きるためのスキルをトレーニングし続けていくこと、です。

今後、どんな方法を試すにしても、なかなか変われずに、もどかしく感じる日々が続くでしょう。でも、もう諦めも現実逃避もやめましょう。あなたは、変わらなければならぬし、変わることを自分で決断しなければなりません。

あなたは、変わることを諦めて一生このまま生きますか？

それとも、自分の人生を幸せに切り開くために、本気で歩み始めます？

決して楽な道のりではないでしょうが、セラピスト道場でコツコツとリハビリとトレーニングに励めば変われます。どうか、じっくり時間を掛けてください。

～途中休憩～

- 「はい」の数が一番多いのが、あなたのレベルです。

「自分は2つのレベルに該当しそうだけれど、どっちかな？」

と思った場合には、低いレベルを選んでください。

人は自分を過大評価するためです。

- 改善は現状を理解するところから始まります。

もし仮に悪い結果だったとしても、

目をそらさずに、今のご自分の課題を直視してください。

では次に、「セラピストとして人を応援する能力」を診断していきましょう。

セラピストとして人を応援する能力の診断

次のページから1ページに1段階ずつ載せますので、
もっとも自分に近いレベルを見つけてください。

レベル	人を応援する能力
レベル5：師範代 パワースポット級セラピスト	スキルを越えて、 存在感でよい影響を与えられる
レベル4：黒帯 一般級セラピスト	有料で十分満足を提供できる スキルとマインドがある
レベル3：白帯 凡人級セラピスト	いい人だが、一般人のレベルを 超えていない
レベル2：練習生 残念級セラピスト	マインド・スキルともに低く、 互いにストレスが多い
レベル1：門外漢 不要級セラピスト	マインドとスキルが極端に低く、 相談したいと思われない

ご自身を冷静に厳しく振り返って、
「はい」か「いいえ」で答えてください。

※各レベルごとに
「はい」の合計数を数えます。

※セッションに関するスキルとマインドが、
日常生活にどう表れているかを見ていきます。

レベル5：師範代 パワースポット級 セラピスト

スキルを越えて、
存在感でよい影響を与えられる

私と関わることで、運がよくなったり、気分や体調がよくなったりする人が多い

人と一緒にいるとき、自分はただ普通にしてるつもりなのに、相手が元気に楽になる方向に持っていかせてしまう

頼んでもいないのに、クチコミでどんどん人が集まってきてしまう（人によく紹介される）

この人イヤだなと思う人との関係が、自分が何もしなくても変わる状況になっていく

誰だか分からない人に感謝されたり、突然声をかけられてよいご縁が深まることがある

大きなハプニングやトラブルがあっても、なぜかいい感じに収まる（もしくは、より良い展開の始まりになる）

レベル5：師範代 パワースポット級 セラピスト

スキルを越えて、
存在感でよい影響を与えられる

あなたはコミュニケーションの達人です。周りの人間関係にも満足感や幸福感、充実感を日々感じていることでしょう。しかし、このままでは、あなたの素晴らしい影響力を及ぼせる範囲が限られてしまいます。

あなたの次の課題は、人の応援力を高める「教育者」としてのステージを上げていくことです。

①まだセッションを提供していないのであれば、すぐに始めましょう。

②一対一のセッションがメインなのであれば、グループ教育できるようになっていきましょう。その際、教育者のあなたがすべきことは「環境作り」です。クライアントさん同士で、日常的に学習と励ましあいが起こる環境を作るのです。単なるセミナーだけでは十分な教育ができません。

③そして、近い将来、あなたも「教育者を育てる教育者」になってください。それでこそ、よりよい「教育」と「社会」を後世に残すことができます。それが私たち教育者の使命であり、セラピスト道場のヴィジョンです。

セラピスト道場では、あなたが教育者としてのステージを上げていけるよう、教育心理学や発達心理学に基づいたマインドセットとスキルをお伝えします。

レベル4：黒帯 一般級セラピスト

有料で十分満足を提供できる
スキルとマインドがある

家族と一緒に、毎日1日時間以上、くつろいだ楽しい時間・体験をしている（親・兄弟・配偶者・子供など）

家族と離れている時間にも、温かい絆を感じ続けており、互いに幸せを実感している

職場・家族・地域などの役割において、相手が誰でも対等に尊重したコミュニケーションをとり、協力し合っている

役割において、自分が困ったときは多くの人が自然と助けてくれるし、関係者が困っていたら積極的に助ける

最近、尊敬しあえる友人・知人との出会いが増えている

親しい友人がいて、困っていればいつでも駆けつけあえるし、時には耳に痛いことも指摘しあえる

レベル4：黒帯 一般級セラピスト

有料で十分満足を提供できる
スキルとマインドがある

あなたは、有料セッションで十分満足を提供できるだけの素地が整っています。自他の気持ちや価値観を正しく観ることができるので、コミュニケーションにズレがなく、十分な信頼関係・協力関係を築けます。

ただ、あなたらしさが裏目に出たり、対応できない人に悩まされたりすることも十分ありえます。 なぜなら、せっかくあなたらしいセンスとスキルがあっても、トレーニング受けを続けなければ十分活かせず、錆びついていくからです。しかも、独学では学習効率が極めて悪く、今以上に伸びることはありません。

今のあなたに必要なのは、優れた人間関係（専門家と仲間）に属して、互いに良い影響を与え合いながら、コツコツと学び続けることです。

セラピスト道場では、志を同じくした仲間と一緒にスキルを実践習得したり、上級セラピストからスーパーヴィジョンを受けることができます。クライアントさんに喜ばれる継続セッションの作り方も伝授します。

あなたの個性と強みで人を最大限に応援できるよう、セラピスト道場でスキルとマインドを磨いてください。

レベル3：白帯 凡人級セラピスト

いい人だが、一般人の
レベルを超えていない

家族と一緒に過ごす時間は、大きな不満があるわけでもないが、すごく満足しているわけでもない

家族との会話で大きなすれ違いはないが、絆や幸福感を強く感じているわけではない

役割において、誰にでも対等に関わるというより、人によって態度や対応を変えるクセがある

役割において、困った時に助けてくれる人はいるが、人から頼られることは少ない

付き合う友人が限られている。新しい友人関係を広げるようなことはしていない

友人・知人と摩擦が起きないようにいつも苦心している

レベル3：白帯 凡人級セラピスト

いい人だが、一般人の
レベルを超えていない

あなたの問題は、器が小さいことです。視野が狭いと言ってもいいでしょう。

つまり「より多くの人の立場や視点に立って考えられない」「より長期的な視点で、ものごとの良し悪しを判断できていない」のです。

今のあなたには、悩み解決や目標達成を助けるセッションはできません。時には、あなたの個人的経験に基づいたアドバイスをして、的外れとなってしまうこともあるでしょう。

今の器のまま、セッションのスキルだけを学んでも、全く活かすことができません。素地がないからです。「ぜひまた相談したい」と言われるほどの信頼関係を築くこともできないでしょう。

あなたに必要なのは、相手の言葉の奥にある「本当の気持ち」「本当に望んでいる未来」などを理解し、代弁できるようになるトレーニングです。ぜひ、多くの人から「あなたと話せてよかった。また話したい」と言われる器になってください。

現状では、せいぜい「話しやすい、いい人」止まりです。
セラピスト道場で、自分の器を拡げるトレーニングから始めましょう。

レベル2：練習生 残念級セラピスト

マインド・スキルともに低く、
互いにストレスが多い

家族で互いの気持ちを理解しあう
ことができず、すれ違いが多い

家族のことで、怒り・イライラ・
落ち込み・憂鬱・悲しみなどを感
じることが多い

役割において、能力以上のことを
引き受けて、自分がつらくなつた
り、関係者に迷惑をかけてしまう
ことがある

役割において、互いに考えや行動
をすり合わせることができず、不
満を感じる人が多い

付き合いたくないタイプの知人と
も、仕方なく付き合いストレス
が溜まっている

友人知人に対して、本音を隠して
付き合い合っている。もしくは、人と
比べて劣等感や優越感を感じるこ
とが多い

レベル2：練習生 残念級セラピスト

マインド・スキルともに低く、
互いにストレスが多い

あなたは、互いにストレスになるコミュニケーションをしています。自分なりに一生懸命人と関わっているのに「なぜ通じないんだろう？」と思ったり、何とかしたくてノウハウコレクターになっていませんか？

今のまま、コミュニケーションのスキルやノウハウを学んでも、使いこなせないばかりか、双方のストレスが増えるばかりです。

あなたが今すぐすべきことは、①自分の考え方・捉え方のクセに気がついて変えていくことと、②良質な環境（人間関係）に所属することです。

考え方・捉え方のクセとは、たとえば「どうせ人に嫌われる」「どうせうまくいかない」「あの人が悪い」などです。特にレベル2の時期が長い方ほど、そうした「思い込み」に気づきにくく、気づけたとしても、つらくて認められません。

心理学的に言って、そうした根深いクセを正しく観て修正していくには、安心安全が確保された「良質な人間関係」が欠かせません。独りではほぼ不可能です。

あなたの身近には、心の支えになる良質な人間関係がありますか？なければ、良質な人間関係のあるセラピスト道場にきてください。お互いに幸せになれるコミュニケーションを習得していきましょう。

レベル1：門外漢 不要級セラピスト

マインドとスキルが極端に低く、
相談したいと思われない

家族の中で、互いに思いやる気持ちがなく、会話すらない

家族の中で、互いに尊重や関心がなく、それぞれ好き勝手に行動をする

役割において、関係者に理不尽なことをされて、感情が大きく乱されることが多い

役割において、困った時に助けてくれる人がいない。孤立している。信頼・相談できる人がいない

心打ち解けあえる友人がいない。もしくは、すぐに人との関係を切ってしまう。

自分のことで精いっぱい、友人知人のことは構ってられない

レベル1：門外漢 不要級セラピスト

マインドとスキルが極端に低く、
相談したいと思われない

あなたは自分のことしか考えられず、人に何かを提供するという段階にはいません。このままでは、他人を応援することも、応援されることもなく、孤独や絶望感、無価値感を感じ続けることになりかねません。

今後、どんな方法を試すにしても、なかなか変わらないもどかしく感じる日々が続くでしょう。それでもあなたは、じっくり時間をかけてでも、本気で変わりたいと思っているのでしょうか？

あなたに必要なのは、①安心安全が確保された人間関係に所属すること。②ありのままの自分や他人と向き合うこと。③メンタルのリハビリを続けること。④楽に生きるためのスキルをトレーニングし続けていくこと、です。

あなたは、変わることを諦めて一生このまま生きますか？
それとも、人を応援できる人生に向けて、本気で歩み始めます？

決して楽な道のりではないでしょうが、セラピスト道場でコツコツとリハビリとトレーニングに励めば変われます。どうか、じっくり時間を掛けてください。

いかがでしたか？

- 「はい」の数が一番多いのが、あなたのレベルです。

「自分は2つのレベルに該当しそうだけれど、どっちかな？」

と思った場合には、低いレベルを選んでください。

人は自分を過大評価するためです。

- 改善は現状を理解するところから始まります。

もし仮に悪い結果だったとしても、

目をそらさずに、今のご自分の課題を直視してください。

～最後に～

ストレスに動じずに幸せな人生を生きている人や、人を応援する能力のある人は、必ず「ありのまま」を正しく観て、受け入れています。

その上で、目標と希望を持ち、できること・やる必要のあることを見つけ、楽しみながら努力を続けています。

しかし、うまくいかない人は、ただ現状を嫌がり、ただ夢や理想を憧れることしかしません。

冷静に現状や課題を直視できないメンタルでは、何をやっても絶対に結果は出ません。

目をつむって車を運転すれば、必ず事故を起こすのと同じです。

しっかり目を開き、地に足をつけて、一歩ずつ人生を切り開いていきましょう。セラピスト道場には、そのためのトレーニング環境が整っています。