

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3本目のトレーニング動画が公開となりました。

1本目と2本目の動画では、「人を応援する実力をつける極意」を心理セラピストの視点からお伝えしてきました。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。

3本目と4本目の動画では、「自分らしい人生を幸せに切り開いていく極意」を心理セラピストの視点からお伝えいたします。

では、早速3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、次のようなご相談に、ズバリお答えしていきます。

「やりたいことや、なりたい自分があります。でも、自信がなくて、思うように行動できないし、結果もなかなか出せません。どうして、こんなことになってしまうのでしょうか？」

ご自身がこうしたお悩みを解決したい、という方もいらっしゃるでしょうし、こうしたお悩み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ください。

さて、こうしたお悩みをお持ちの方は、次のように言われることが多いんですが、あなたの場合は、いかがでしょうか？

- 仕事でも、もっと結果を出したいし、趣味とか旅行とか将来の夢とか、やりたいことはいっぱいあるんです。
- でも、うまくいかないことがあると、イライラしたり落ち込んだりするし、そんな自分が全部嫌いになってしまいます…
- 頑張る割りに空回りとか失敗ばかりしちゃって、しかも、すぐに気持ちを切り替えられないで、何日も引きずります…
- 自分より結果を出している人と、つい比べて羨ましく思ったり、落ち込んだりしてしまいます…

前向きで一生懸命な方ほど、自分を不甲斐なく思って責めたり、落ち込んだりしてしまうことがあるんですよ。

これ以上頑張れないところから、さらに頑張って、燃え尽きそうなこともあったかもしれません。「この先、私の人生どうなっちゃうんだろう」って、不安で仕方なくなっている方もおられるかもしれません。

では、やりたいことも理想もあるあなたが、もっと自信を持って、全てを叶えていけるようになるには、一体どうし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、あなたの身近な人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、これまでの動画でもお伝えしてきた通り、ここで私から回答を言う前に、約束していただきたいことがあります。

そう、まず、うまくいっていない表面的なノウハウや解決法を手放すと、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したね。

これから、多くの方がやりがちな表面的な解決法を挙げていきます。ご自身にいくつ当てはまるか数えながら聞いてください。

私の経験上、こうしたお悩みの方がやりがちなことは、次の4つです。

- ①無理にポジティブでいようとする
- ②ネガティブな気持ちをなかったことにする
- ③無理にありのままを受け入れようとする
- ④夢の世界へ現実逃避する

私はこの4つを、「ストレスのモグラたたき」と呼んでいます。「ストレスのモグラたたき」とは、ストレスが出てくるのをずっと見張り続けて、延々と叩き続ける状態を指します。

①たとえば、ストレスを感じるたびに、「ありがとう」などのプラスの言葉しか使わないとか、「私は絶対うまくいく」などのアフメーションを唱えるポジティブ・シンキングがあります。

願望実現法とか目標達成法でも、望む未来をイメージしたり、写真を貼ったりする方法があります。しかし、それが必ずしもうまくいくとは限らないんですよ。

心理学的に言っても、ポジティブ思考だけでは、かえってやる気や行動力が落ちてしまったり、地に足のついた判断ができなくなる、ということが分かっています。

そんな経験を繰り返しているうちに、ますます自信をなくしたり、自分が嫌いになってしまふ、という方が少なくありません。

②それとあわせて、愚痴や弱音、文句を絶対に言わない、という方もいます。

イライラしたり、落ち込んだりしても、その気持ちを何とか横に追いやって、笑顔を作るとかですね。

確かに、いい言葉を使い、ネガティブ感情をスルーして笑顔で過ごす、ということは、悪くないストレス対処法だと思います。しかし、やり方を間違えると、かえって生き方全体のバランスを崩す危険性もはらんでいる、ということをご存じでしょうか？

たとえば、私のあるクライアントさんは、パワハラ上司から女性蔑視の罵詈雑言を浴びせられ、業務の過小評価もされ、言われのない理由で懲戒解雇までされそうになっていました。

それでも、彼女は「愚痴は言ってはいけない」「感謝の気持ちでいなければいけない」「自分が変わればいいんだ」と信じて、誠心誠意仕事を頑張っておられました。

しかし、その結果10年もそのパワハラが続いて、うつ病寸前の不眠症になってしまい、「私はいったいどうしたいいんでしょう」と泣きながら私のところへ来られました。

このように、ポジティブ・シンキングという対処法では、ストレスのモグラたたきが延々と終わらないばかりか、どんどん悪化してしまうことすらあるのです。

③また、「無理にありのままの自分と、今の状況を受け入れよう」とする方もいます。

これも、本当の意味で受け入れられるのであればいいんです。

しかし、本音の部分で今の自分や状況が、イヤでイヤでたまらないのにもかかわらず、表向きだけ「ありのままを受け入れます」と言っても、かえって逆効果です。

心の奥底では、不本意な悶々とした気持ちが渦巻き続けます。これは、やったことがある方でしたら、必ず心当たりがあるはずです。

それでは、せっかくの夢や目標が叶わないばかりか、最悪の場合、自分のほんとうの気持ちすら分からなくなってしまうます。

④ストレスのモグラたたきには、他にこんなものがあります。

- ・何かにハマる(たとえば、仕事、お酒、ギャンブルなど)。
- ・世界一周旅行や趣味起業を夢見る。

これらの方法も、適度であればストレスを軽減するのに役立つでしょうし、夢に近づけることもあるでしょう。

しかし、実際には、こうした行動がストレスや現実逃避の元になっていて、かえって目標から遠ざかってしまっているケースも、多く見受けられます。

もし、あなたが、こうした「ストレスのモグラたたき」を繰り返して悪循環に陥っているのであれば、一度きりしかない貴重な人生を、棒に振ることにもなりかねません。

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。

ですが、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もなく、誤魔化すのでもなく、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、やりたいことを実現できる自分になれるんだ」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いるパターンを素早く見抜いて、サポートできるようにもなりました。

現状がどうであったとしても、やり方と考え方を変えていけば、成長やブレイクスルーにつながっていきます。あなたの人生経験や試行錯誤は、かならずプラスの経験に変えていきますので、ぜひ諦めないでください。

では、この動画の本題に戻しましょう。

あなたや、あなたの相談相手の方が、自信を持たず、思うようには行動することもできず、なかなか結果を出せないでいるのは、いったいどうしてなのでしょう？

その根本原因は、「自分らしい人生を幸せに切り開いていくためのスキル」が、身につけていないことにあります。

そのスキルは、大きく分けて4つあります。あなたには、いくつあるか数えながら聞いてください。

1つ目は、ストレス対処スキルです。

ストレス対処スキルが弱い人は、同じ悩みやストレスを何度も繰り返して体験して悩みます。たとえば、他人の評価で一喜一憂したり、思うようにならないことがあると、イライラしたり落ち込んだりするなど、ネガティブな感情に振り回されやすい。

なので、ストレス対処スキルを持っていると、かなり楽になります。

2つ目は、自分らしさを自覚して発揮するスキルです。

ここでいう「自分らしさ」とは、あなたが本当にやりたいことや、あなたならではの「強み」や「魅力」のことです。

あなたは、自分らしさを十分発揮できていると思いますか？

自分らしさを発揮するスキルがある人ほど、仕事でも何でも結果を出しやすくなりますし、心から「自分は幸せだ」と思えるようにもなる、ということが心理学的研究でも明らかになっています。

3つ目は、やりたいことを行動計画に落とし込んで、最後までやり抜くスキルです。

このスキルが弱い人は、やりたいことが明確だったとしても、望む結果を得ることができません。

最後の4つ目は、応援してもらえる人になれるコミュニケーション・スキルです。

何事も、一人で成し遂げることはできませんから、人から応援してもらえるコミュニケーションスキルが必要なのは、言うまでもありません。

いかがでしょうか？

- ①自分に合ったストレス対処スキル
- ②自分らしさを自覚して発揮するスキル
- ③やりたいことを行動計画に落とし込んで、最後までやり抜くスキル
- ④応援してもらえる人になれるコミュニケーション・スキル

これらは、全部スキルですから、練習すれば誰でも身につけられます。

もし、これら4つのうち1つでも「自分には足りない」と思われるようでしたら、次の3つを実行されることをお勧めします。

- ①今のままでは、自分らしい人生を幸せに切り開くスキルが不十分だ、と認めること
- ②専門家のサポートを得ながら、あなたに必要なスキルを見極めること
- ③励ましあえる仲間と専門家がいる「優れた学習環境」に参加して、スキルをマスターすること

ただ、そうは言っても、「自分にはできるだろうか」「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。

しかし、そこは心配無用です。

【セラピスト道場】では、自分らしい人生を幸せに切り開いていくための「4つのスキル」を着実に身につけていけるように、一人一人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。そうした仲間と日々関わること自体が、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。

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していきますし、他の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、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、どしどし送ってください。

すべてにはちょっと物理的に難しいですけど、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、3本目のこの動画では、自信を取り戻し、やりたいことを実現できる行動力ある自分になるための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。