

こんにちは、セラピスト道場主宰の渡辺高史です。

只今より、私の十数年に及ぶセラピスト人生の集大成を、皆様にご披露させて頂きたいと思っております。このお話ができますことを、私は本当にうれしく思っております。

では早速、参りましょう。

まずはじめに、この動画の目的についてお伝えします。この動画の目的は2つあります。一つ目は、次のような方のお役に立つ情報をお伝えすることです。

1. 1～3年後を目安に、心理セラピスト・コーチとして、売り込まなくてもリピート・クチコミされるだけの実力・自信・実績をつけたい方(未経験者からプロまで)
2. 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方
3. 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、目標達成までやり抜く力をつけたい方
4. ストレス・自己否定・心の孤独・トラウマなどを癒し、自分らしい人生を幸せに切り開いていく力を取り戻したい方

なかには、ご自身のこうした悩みを解決しながら、ゆくゆくは心理セラピストやコーチになりたい、という方もいらっしゃるでしょう。

この動画では、このような方に向けて、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」を無料で伝授いたします。

これまで公には、ほとんど知られることがなかった情報も公開していきますので、ぜひ楽しみにお聞きください。

また、その極意を実践された方々の声もご紹介しますので、ぜひ楽しみにしててください。

そしてもうひとつの目的として、これらのお悩みを真剣に解決したい方に向けて、私が販売している講座【セラピスト道場】のご紹介をさせていただけたらと思っております。

なかにはお忙しい中で、この動画をすべて見るのは大変な方もいらっしゃるかもしれませんが、そこで、書き起こしをダウンロードできるようにいたしましたので、お忙しい方はそちらをお読みいただけたらと思います。

この動画や書き起こしをご覧頂いた上で、ピンときた方は、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。

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ください。

それでは、本編をスタートいたします。

あらためまして、こんにちは。渡辺高史です。

具体的な内容に入る前に、簡単に自己紹介をさせて下さい。

私は、岐阜県出身で、同じ年のパートナーと15年連れ添って、毎日キスやハグをしながら仲良く過ごしています。オカメインコのシャーロック(シャーちゃん)も大事な家族の一員です。

大学では教育心理学を専攻しまして、発達心理学や臨床心理学なども学びました。

仕事では、14年ほど前から、3000名以上の方に、瞑想法・ヒーリング・心理療法などをご提供してきました。

たとえば司法試験を控えた大学院生や、起業家で何千万と稼いでいる方には、集中力アップ、モチベーション管理、目標達成のサポートをしてきました。

ウツで悩んでいる方には、ストレス耐性の改善やトラウマ解消のサポートなどをしてきました。

管理職や経営者の方には、ご自分のストレスを解決しながら、部下やお客さんや家族と、より良い関係を築けるコミュニケーション法などもお伝えしてきました。

また、2018年8月現在、250名以上が在籍するカウンセリングスクールにおいて、約3年ほど心理療法とメンタルトレーニングの教育・技術研修を担当し、そのカリキュラムの制作にも携わってきました。

振り返ってみますと、私がここまで来られたのも、尊敬できる師匠や先輩や仲間、大切な家族、そしてクライアントのみなさんに支えられ、応援して頂いてきたからだと思っています。

これまで出会ってきたお一人お一人には心から感謝しておりますし、またこの動画を通じて、新たな仲間が増えることに、心からワクワクしております。

では、そもそも、なぜ私がこの仕事を始めたのか。これについてもお話をさせて下さい。

と言いますのも、「私、渡辺高史が、信頼できる人物なのかどうか？」を、ぜひ見極めていただきたいですし、この出会いをきっかけに、末永くお付き合いをさせていただけたらと思っているからです。

セラピストになる前の私の状態というのは、本当にひどいものでした。

たとえば、過去のつらい記憶が思い出されてしまうフラッシュバックが、20年近く続いていました。小中学生の頃にいじめられた記憶とか、理不尽に叱られた記憶などです。

その影響で、自分や他人を歪んで見るようになっていました。たとえば、「人は敵だ」「自分は人と打ち解けられない」「ありのままの自分では受け入れてもらえない」「自分はいまやれぬ」という具合です。

大学時代には、その自己否定感がさらにひどくなりまして、「ああ、自殺する人は、これくらい自己否定して死にたくなるんだ…」というくらい人生最悪のうつになりました。心許せる友人もおらず、カウンセラーにすら本当の悩みを相談できませんでした。

大学を卒業してからも、まともな社会人としての生活ができず、アルバイトをしても一週間も続かないことが何度もありました。

「こんな自分では、誰も認めてくれない」

「自分は情けない」

まさに自尊心はズタボロでした。

その苦しみを何とかしたくて、「これさえやれば、よくなるんじゃないか」という方法を探しては学び、自分に試し続けていきました。たとえば、精神科のほぼすべての薬、いろんな種類のカウンセリング、ヒーリング、占星術、コーチング、瞑想、整体、高額の自己啓発商材、ビジネスコンサルティングなどなどです。

しかし、何をやっても一時的に楽になりはするものの結局元に戻ってしまって、根本的な解決にはなりませんでした。

本当にストレスに弱かったので、最悪な時期には、1日動くだけで疲れ切ってしまって、そのまま数ヶ月寝込んで動けなくなるほどでした。しかも、その原因が医学的にも全く分からなかったのです。

しかし、だからこそ、私は心に決めていました。

「いつか絶対ここから抜け出してやる」

ただ、そうした強い想いを持って、必死になればなるほど、さらにつらくなりました。まさに蟻地獄でした。

私は、そんなドン底のドン底まで来て、ようやく何が間違っていたのかに気がつけました。

私は「自分は犠牲者だ」と自分を憐れみ、「自分はダメだから、人に受け入れられるためには、頑張らなければいけない」と考えていたのです。その考え方こそが、自分で自分を苦しめていた【最大のワナ】だったのだ、と気がつけました。

それに気が付いてから、私の気持ちも未来に向かうものへと変わっていきました。

「まず、自分の悩みを解決して、楽に生きられるようになりたい」

「そして、人の癒しと成功を応援できるだけの实力をつけたい」

「独りで頑張らずに、励ましあえる仲間と楽しく学びあっていきたい」

「そのための『新しい環境』を、僕がこの手で作りたい」

それが私の「夢の種」でした。その「夢の種」がまかれてから、さらに少しずつ私と私の世界が変わり始めました。

その結果、今では、たくさんの起業仲間やセラピスト仲間と、毎日のように深夜までオンラインでつながって学びあうようになりました。そして、ライフパートナーとして一生おつきあいしていけるような、素敵なクライアントさんたちにも恵まれるようになりました。

プライベートでも、パートナーとすでに15年連れ添い、毎日キスやハグをして、笑って楽しく過ごしています。「自分は誰からも好かれないダメ人間だ」という現実には、完全にどこかに行ってしまいました。

ただ「夢を持って、自分の本心に従って生きる」というのは、正直キツイと思うこともあります。なぜなら、本当にやりたいことを形にするためには、できないことに挑戦し続ける必要もあるからです。

でも、やっぱり、夢に向かう気持ちって押さえられないものですし、ちょっとくらい大変でも、それを吹き飛ばすくらいの充実感と楽しさがハンパないんですよね。

私の毎日も、そんなふうになりました。だから、あなたにもぜひ、この楽しさと充実感を味わって欲しいな、と思っています。

もちろん、ここまでの道のりは、けっして順風満帆ではありませんでした。それでもやってこれたのは、結局のところ諦めきれなかったからなんです。今から振り返ると、ここまでするのに必要なパズルのピースを、生まれてこの方ずっと集め続けてきたように思います。

そうした経験を経て、私はセラピストになる道を選びました。そして、現在までの約14年間で、20代から70代まで3000名以上の方をサポートし、また、250名以上の方にセラピーのやり方を指導するまでに至りました。

今回ご紹介させていただく【セラピスト道場】は、その私のセラピスト人生の集大成となるものです。

私には、こんなビジョンがあります。

それは、「うつや自己否定で苦しまずに済む教育と社会を、次世代に残す」というものです。

【セラピスト道場】は、そのビジョンのもと、自分自身を癒しながら、「セラピスト的な生き方とスキルの極意」を楽しく学んでいく、そんなオンライン・コミュニティです。1年間のオンライン・グループ講座ですので、日本中、世界中どこにいても、孤独や試行錯誤に悩むことはありません。

もし、あなたがこのビジョンに共感してくださるならば、オンライン無料説明会にお越しください。ぜひお話ししましょう。

では、最初のトレーニングに入っていきます。

私がセラピストとして、多くのご相談に乗っていると、ご自身の悩みを解決したいという方だけでなく、セラピストになりたい、身近な人の力になりたい、という方からもご相談を頂きます。

そこで、この一連の動画では、そうしたお悩みの本当の原因と、その解決法を、心理セラピストの視点から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。

まず、この動画では、「心理セラピストになりたいと思っているけれど、自信も実力も実績もありません」という方のご相談にのっていきましょう。

あなたも、次のようなことで悩んでいないでしょうか？

- 心理セラピストになりたくて、たくさん勉強したのに、稼げていません…
- 実践経験が少なく、自分のセラピーに自信が持てません…
- 地方に住んでいたり、仕事が忙しかったりで、学べる場所がなくて困っています…
- 過去のつらかった経験を乗り越えて、心理セラピストになりたいのだけれど、まだ自分自身が乗り越えられていません…
- 困った時に、相談できる仲間や指導者が身近にいないと不安です…

- 悩んでいる人の力になりたいけれど、何から勉強したらいいのか分かりません
...

私も、セラピストになりたいという願望を10年以上叶えられないまま、独りでもがいてきました。そして、結果の出せるセッションができて、やりがいを感じられるようになるまで、さらに数年かかりました。

それだけに、セラピストやコーチとして、人の役に立ちたいけれど思うようにならない、という方の気持ちは、痛いほどよく分かります。それに、「人の力になりたい」という純粋な気持ちをうまく活かさないのは、本当にもったいないことだと思います。

では、あなたは一体どうしたらいいのでしょうか？

ここで私から、どうしたらよいかをお伝えする前に、あなたに約束していただきたいことがあります。

まず、今のうまくいっていない学び方やセッション方法を、いったん脇に置くと決意していただきたいのです。なぜかという、せつかく効果的な学び方やスキルを習得しても、うまくいかない古いやり方を手放さないでいると、かえって問題を悪化させてしまうからです。

では、うまくいかない学び方やセッション方法という、どんなものがあるのでしょうか？

そこで、これから多くの方がやりがちなことを、いくつか挙げていきます。その中に、あなたが既にやっていることや、これからやろうと思っていることがいくつあるか、それを数えながら聞いていただけたら、と思います。

多くの方がやりがちなことは、私の経験上、大きく4つあります。

- ①資格が得られる講座に通う
- ②無料や数千円のセッションばかりやる
- ③スクールで習った特定のスキルばかり使う
- ④すぐに簡単に楽になれる技法を学んで提供する

①まず、カウンセラーやコーチの資格が得られるという講座に通うことです。

もしかして、あなたは自信をつけるために講座に通ったり、資格を取ろうとしていないでしょうか？もちろん、世の中にはよい講座もたくさんありますから、講座自体を否定するつもりはありません。

しかし、自信がない人ほど、いくら学んでも、失敗を恐れて実践練習をしないんですよね。失敗を恐れて実践しない人や、資格さえあればいいと思っている人は、どれだけよい講座に通っても、自信も実力もつきません。

なぜなら、どんな資格も、そもそも「技術」だからです。つまり、たくさんの失敗と成功を繰り返しながら、泥臭く習得していくことが欠かせません。ですから、「講座で資格を取りさえすれば、できるようになって、自信もつくはずだ」というのは、全くの幻想なんです。

②2番目の無料や数千円のセッションばかりやっている方も、自信がないからそうしている、という方が多いものです。

誤解していただきたくないのですが、私はこれは必ずしも悪いことだとは思いません。初心者であれば、練習のために、無料や低価格で場数を踏むのはいいことだと思います。なぜなら、技術をきちんと習得するまでには時間がかかるからです。

しかし、自信がないからといって、無料や低単価を続けるとどうなるでしょうか？実はこれ、稼げないというだけの問題ではないんですね。

これも業界では常識ですけども、無料や低価格のセッションだと、本気で解決したいという真剣なクライアントさんが来ないことが多いんですね。

もちろん、中には真剣な方もいらっしゃいますけれど、割合的にはどうしても少なくなります。クライアントさんが本気でなければ、結果も出にくくなりますし、あなた自身もやりがいを感じられなくなってしまうでしょう。

そして、無料や低価格でやっている人ほど、継続セッションの組み立て方を知りません。あなたはどうでしょう？知っているのでしょうか？これも「リピートされないから稼げない」という問題ではないんです。

そしてもちろん、「無理にでも、リピートさせましょう。」という話でもありません。

本当に困っている方の悩みを解決しようというのであれば、ある程度の回数がかかるのは当然なんです。それは、現実的に考えてお分かりになるのではないかと、思います。それなのに、継続セッションの組み立て方を知らないということは、あなたは本当の意味でクライアントさんの役に立てない、ということにもなるわけです。

さて、この段階を越えて実践経験を積んだ人だけが、次のステージへと進めます。しかし、経験を積み始めた方でも陥りがちなパターンがあります。

③それが3番目。スクールで習った特定のスキルしか使えない、というパターンです。

たとえば、傾聴。

確かに、傾聴はセラピーやコーチングの基礎基本です。これができないと、どんなセッションも機能しません。しかし、通り一遍の傾聴だけでは悩みの解決ができないことも多い、というのが相談現場の実情です。

もう少し専門的なスキルになると、たとえば、インナーチャイルドワークとか、催眠誘導とか、ネガティブ感情を解放するテクニックなどがあります。しかし、それをやっても全然よくなるのか、かえって悪化させてしまうことがある、ということをご存知でしょうか？

この動画を見ておられる方の中には、クライアントとして、もしくはセラピストとして、「私もそんな経験をしたことがあります」という方もいらっしゃるのではないかと思います。

どうしてこんなことが起こるのでしょうか？

そもそも、どう対応するのが適切なのでしょうか？

あなたは、こうした疑問にハッキリと自信を持って答えられるでしょうか？

その問いに答える前に、最後のパターンを解説しましょう。

④最後に4つ目です。「すぐに簡単に楽になれる、変われる」という触れ込みの方法を習って、使おうとする方もいます。

たとえば、スピリチュアル系のヒーリングや、エネルギーワーク、引き寄せの法則、そのほか願望実現の方法などです。

誤解しないで頂きたいのですが、私は、これらの方法を否定しているわけではありません。私も一部使っています。そして、うまく使いこなして結果を出しているプロの方や、

恩恵を受けている方がたくさんいるのも知っています。

しかし、心理セラピーのプロとして業界を見ていますと、安易にそうした技法に飛びついて、結果が出せなくなっているケースや、かえって状況を悪化させているケースが少なくありません。

いったい、どういうことだかお分かりになるでしょうか？

一つは、願望実現系のセッションを求めるクライアントさんは、メンタルに課題を持った人が意外と多い、ということがあります。実際に合った話ですが、たとえば、FXですぐに稼げるようにして欲しいとか、片思いの相手に振り向いてもらえるように相手を変えて欲しい、などの相談です。

そこまで極端ではなくても、「早く簡単に結果を出してもらいたい」という方の中には、どんなプロがやっても、解決までに時間や回数がかかるケースが少なくありません。無理なものは無理ですし、時間や回数がかかるものは、かかるのです。

その見極めができないのに、「すぐに簡単に楽に結果を出せる」という触れ込みの方法に頼っても、うまくいかないケースが出てきて当然です。

クライアントさんの状況や状態を見極めた上で、その時のその人に適した方法を選べるか否かが、プロと素人の違いなのです。

その見極めスキルのことを「見立て」と言います。

この「見立て」ができないと、仮にどんなに効果の高い方法を学んでいたとしても、その本来の効果が発揮できません。使うスキルが傾聴であれ、催眠であれ、願望実現系であれ同じです。

最悪こんな結末になってしまいます。

- クライエントさんの「早く何とかしたい」という強い執着とか、ドロドロしたネガティブ感情に巻き込まれて、クライエントもセラピストも参ってしまう。
- 非現実的なまでに大きな期待をもったクライエントさんが増えて、解決できないケースばかりが増える。最悪、トラブルやクレームにつながる。
- セラピストとしての自信を失ってしまう

これは、私自身もクライエントとして実体験してきたことですし、恥ずかしながら私がセラピストとして駆け出しの頃に繰り返してきた失敗でもあります。あなたには、クライエントとして、もしくはセラピストとして、こんな経験をして頂きたくありません。

もし、このような結末を避けたいのであれば、安易にスキルに依存したセッションのやり方を見直して、まず「見立て」のスキルを磨いてください。

「見立て」のスキルこそが、セッションの成果を左右する最重要スキルなのです。

さて、ここまで、セラピストとしての自信や実力をつけたいという方がやりがちな、うまくいかない方法を解説してきました。あなたは、どれくらい当てはまっていたでしょうか？

なかには、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が、もしくは、「こういう落とし穴があるのか」と初めて知って驚いた方もいらっしゃるでしょう。

いずれにせよ、本気で心理セラピストになりたいと思われている方は、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、心理セラピストとしての自信と実力がつけられるんだ」と。

私自身、たくさん失敗したり、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、実力がつく道を歩め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、考え方とやり方を変えていけば、成長やブレイクスルーにつながっていきます。全てをプラスの経験に変えていけますので、ぜひ諦めないで頂きたいと思っています。

では、この動画の本題に戻しましょう。

心理セラピストやコーチとしての自信や実力をつけられないのは、いったいなぜなのでしょう？

ズバリ言いますと、この問題の本質は、圧倒的なトレーニング不足にあります。

私の講座にこられる方で多いパターンですが、いざ資格をとったけど、十分に練習ができない、実力不足で不安、といった声をよく聞きます。「独学なので、正しくできているのか、間違ったやり方になっていないか不安です。」といった話もよく聞きます。

それでは、現場で使えるだけの実力がつかないのは当然です。

このようなトレーニング不足に思い当たる方は、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、圧倒的なトレーニング不足だということを、認めること
- ②プロの直接指導を受けながら、「見立て」などの重要スキルを実践習得すること
- ③日々、仲間と励ましあいながらトレーニングできる「優れた環境」に所属すること

ただ、なかには、「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かもしれません。

そこは心配無用です。

【セラピスト道場】では、初心者や未経験者でも、楽しく着実にスキルアップしていけるように、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。同じ志を持った仲間と日々関わることで自分がスキルアップの支えになりますし、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、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は大嫌いですので、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。ご質問やご感想がありましたら、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。

この動画には、人を応援できる実力をつけるためのヒントを散りばめましたので、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。