

こんにちは、セラピスト道場主宰の渡辺高史です。

最後のトレーニング動画、6本目の公開となりました。

いよいよ【セラピスト道場】の奥義ともいえる『独自のアプローチ』について、詳しく解説していきます。

【セラピスト道場】で、実際に実践している内容となりますので、本気で変わりたい方は、ぜひご参加いただければと思いますけれども、ここまでご覧いただいているあなたには、さらに具体的な内容をお伝えしたいと思います。

メモを取りながら、ぜひ最後まで真剣にお聞きください。

さて、ここまでの動画では、次の4つのお悩みの真の原因を明らかにしてきました。

1. セラピストになりたいけれど、自信も実力も実績もありません。
2. 大切な人たちと笑顔で関わって、その幸せと成長を応援できるようになりたいのに、気持ちよく心を通じあうことができないでいます。
3. やりたいことや、なりたい自分はあるのに、思うように行動できず、自信をなくしてきます。
4. いろんなノウハウを試してるのに、いっこうに生きづらさから抜け出せず、孤独や無力感に苦しんでいます。

そして、こうしたお悩みの真の原因はすべて同じだ、とお伝えしてきました。

それは、

1つ目は、ストレス対処とスキルアップの、正しい知識と方法を学んだことがないから。

2つ目は、励ましあえる仲間や専門家のいる、優れた環境で学んでいないから。

この2つでした。

では、セラピストとして、より着実にスキルアップしたい方や、自分らしい幸せな人生を、より楽に切り開いていきたいという方は、具体的に何を、どのような環境で学んだらよいのでしょうか？

ポイントは、いくつもありますけれども、ここでは4つの領域をご紹介します。

- ①ストレスに柔軟に対処できる「心の力強さ・しなやかさ」を身につける
- ②他人と安定した関係を育める「つながる力」を身につける
- ③目標達成までやり抜く「正しい努力の仕方」を身につける
- ④「質の良いコミュニティ・場」に所属して、①～③を楽しく身につける

一つずつ、解説していきましょう。

①1つ目は、ストレスに柔軟に対処できる「心の力強さ・しなやかさ」を身につける、です。

多くの人は、ストレスの本当の原因を見極めて、適切に対処する方法を知りません。

ですから、同じストレスや悩みに振り回され続けてしまいます。たとえば、不安、イライラ、自信のなさ、苦手意識、過去のつらい記憶、他人の言ったこと、やったことなどです。

そこで、【セラピスト道場】では、ストレスの本当の原因を見極めて、適切に対処する方法をマスターしていきます。

数ある方法の中から、今のあなたに必要なスキルを身につけていきますので、最短距離で、ストレスに振り回さない毎日を、楽しく生きられるようになっていきます。

ストレスが減ると、潜在能力も発揮されやすくなりますし、行動力も上がります。つまり、今よりずっと楽に、人生を次のステージへと進められるようになるわけです。

もちろん、あなたのクライアントさんにも伝えていただけるよう、個別指導もしていきます。

②2つ目は、他人と安定した関係を育める「つながる力」を身につける、です。

特に生きづらさを抱えている方は、そもそも、人づきあいそのものが楽でない、という悩みを抱えています。

実は、これはコミュニケーション・スキルで何とかなる次元の課題ではないことが非常に多いんですね。専門用語では「愛着障害」と言うんですけど、「人とつながる力」が不安定なんです。

この「人とつながる力」が不安定ですと、自然体で人と関わったり、心安らぐ関係を築いたりすることが難しくなります。

その結果、次のような悩みを持つことになります。

- ・愛し愛される幸せを感じられない。
- ・自分を好きになれず、自己嫌悪や無価値感で悩む。
- ・自分の長所や強みも分からない。
- ・人と関わるのが不安になったり、避けたくなる。
- ・人も離れていく。

そこで、【セラピスト道場】では、まず「人とつながる力」を安定させる独自のワークに取り組んでいきます。

その上で、人との信頼関係を最短最速で深めるコミュニケーション・スキル「つながる技術」をマスターしていきます。

「つながる技術」とは具体的には、職場で味方を増やすコミュニケーションや、セラピー現場で使えるスキルのことです。

つまり、あなた自身が自然体で楽に生きられるようになりながら、大切な人たちの力になれるコミュニケーション能力をつけていけるわけです。

③3つ目は、目標達成までやり抜く「正しい努力の仕方」を身につける、です。

やりたいことも、やる気もあるのに目標達成できない人は、楽しく結果が出せる「正しい努力の仕方」を知りません。

その結果、上手くいかないのに、やる気が続かずに諦めてしまったり、反対に頑張り過ぎて燃え尽きたりしまったり、頑張る割に空回りしてしまったり、ということが起こります。

なかには、ノウハウコレクターを延々と続けて、時間とお金を無駄にしてしまう方もいます。

そこで、【セラピスト道場】では、「正しい努力の仕方」を身につけていきます。

たとえば、ハーバード教育大学院などで研究されている「知性発達科学」に基づいたスキルアップ法。学術的根拠のある目標達成法、などをマスターしていきます。

ですから、「これがやりたい！」という目標に向かって、楽しく努力が続けられるようになるわけです。

④最後に4つ目は、「質の良いコミュニティ」に所属して、ここまでお話した①～③を楽しく身につける、です。

ここまでの3つの工夫を、毎日励ましあえる仲間がいるコミュニティで、楽しく身につけられたら、最高だと思いませんか？

というか、日常的に励ましあえるコミュニティがないと、この3つを効果的に習得していく道のりは、かなり困難なものになる、と言ってもいいでしょう。

私は、セラピストとして個人セッションを14年で3000件以上やってきましたし、グループワークも年間100回以上やってきました。

その経験から言いまして、コミュニティを活用して仲間と学んだ人たちは、個人セッションだけでは得られない癒しや成長を、たくさん経験しています。

苦楽を共にして励ましあえる仲間がいることは、大きな心の支えにもなります。

たとえば、【セラピスト道場】の中で、セッションスキルの練習会を半年間で50回以上主催されている中村さんは、こんなふうに言われています。

「まず、渡辺さんも、正しい努力の仕方を背中で見せてくれて、それがすごく楽しそうだったので、自分も真似していったら、楽しくなっていました。

集まっている人も、正しい努力をしていこうとしている人たちばかりで、そのモチベーションの和が、練習会の場を形成しているんです。

失敗しても大丈夫な場で、みんな少しでもスキルアップしようと努力をしているので、その雰囲気にも気持ちよさを感じています。

そうした環境でトレーニングを続けているうちに、私もクライアントさんに満足していただける継続セッションができるようになりました。」

中村さん、ありがとうございます。

このように、良い仲間のいるコミュニティに身を置くことは、自分らしい人生を幸せに切り開いていくためにはもちろんのこと、セラピストとしての技量をつけるとなれば、なおのこと重要なわけです。

では、ここでもう一度、工夫のポイントである4つの領域をまとめておきましょう。

- ①ストレスに柔軟に対処できる「心の力強さ・しなやかさ」を身につける
- ②他人と安心した関係や絆を育む「つながる力」を身につける
- ③目標達成までやり抜く「正しい努力の仕方」を身につける
- ④「質の良いコミュニティ・場」に所属して、①～③を楽しく身につける

心理学的にも、この4つの領域をバランスよく意識して取り組むと、相乗効果があることが分かっています。逆に、一つの領域にこだわってしまうことはお勧めしません。

たとえば、本来行動量を増やすべき人が、癒しばかりしては、未来を切り開いていくことはできません。その逆に、本来癒しが必要な人が、無理やり頑張っても苦しくなるだけです。

また、質の良いコミュニティや場に属さないで、考え方や行動を変えようとしても、非常に困難です。なぜなら、人は、良くも悪くも環境に影響される生き物だからです。

【セラピスト道場】は、この4つの領域をカバーしたカリキュラムと講座になっていますので、自信を持ってお勧めできるわけです。

また、【セラピスト道場】では、個別指導も重視しています。

何も難しい理屈はありません。スポーツでも勉強でもそうだと思いますけれど、一番結果が出やすいのは、マンツーマン指導で、その時のあなたに必要なアドバイスやフィードバックをもらうことですよね。

それに、長らく悩んでいる方やスキルレベルが低い方ほど、自分独りで自分を客観視して、直していくのは難しいものです。

そこで、【セラピスト道場】では、あなたの成長ポイントが、どの領域のどのレベルにあるのかを、専門家の私と一緒に見立てていきます。心理テストも活用します。

あなたが無理なく実行できるスモールステップを見つけながら進めていきますので、決して難しくはありません。一緒に工夫を続けて、ステップアップしていきましょう。

また、【セラピスト道場】では、個人セッションの実体験も重要視しています。

他ではあまり強調されないことですが、セラピストになりたい人自身が、質の良い継続セッションを受けたり、自分の問題を解決した経験をしておくことは非常に重要です。

というのは、自分の切実な問題を解決したことがあるセラピストの言葉やセッションには、重みや説得力があるものですし、同じような言葉や技術を使っても、効き方が全然違って来るからです。

また、『自分の悩みを解決しながら、人助けのスキルを身につけたい』と思ってコーチングスクールに通っていたけれど、メンタルが弱すぎてついていけませんでした」というご相談もよくいただきます。

ですから、【セラピスト道場】では、スキル実習だけでなく、個人セッションも合わせて提供しています。

また、当然のことながら、あなたが実践したセッションに関するスーパービジョンや事例検討会も行います。

セラピストとして一番実力をつけられる方法は、実際にセッションを提供して、そのケースについて上級セラピストから指導を受けることです。

私自身もそうですが、ベテランのセラピストも皆、スーパービジョンや事例検討会に定期的に参加してスキルアップを続けています。

現場力・実践力のあるプロとしてやっていくには必須のトレーニングですので、【セラピスト道場】でも取り入れています。

いかがでしょうか？

【セラピスト道場】は、こうした学習環境になっていますから、メンタルの改善も、セラピストとしてのスキルアップも、あなたが思っているほど難しくはありません。

もちろん、「何の努力もなしに、すぐに結果が出せる」というのは幻想です。私は、そういう誇大広告をするつもりはありません。

これまでと違う考え方や行動を、毎日地道にコツコツ積み重ねていく、と覚悟する必要があります。

そして、そのプロセスを、ずっと楽しいものにするポイントがあるわけです。

それは、決して一人で試行錯誤せず、信頼できる専門家の元で、心理学に基づいた正しい努力を続けること。そして、仲間と励ましあいながら取り組んでいくこと。この2つです。

このように【セラピスト道場】は、夢や目標に向かって、地に足のついた努力を続ける人のためのものです。

ですから、講座のスタイルも独特です。

私が一方向的に講義やセッションを提供して、参加者がそれを受け身で受け取るだけ、というのではなく、道場生のみなさんと私とで、一緒に創っていく講座になっています。

たとえば、道場生のみなさんは、ほぼ毎日メンタル改善のワークをシェアして励ましあったり、週に何回もセッションの練習会を主催したりしています。

道場生のみなさんが、積極的に相互学習できる環境を自分たちで作ることで、学習効果が高まっているわけです。ただ聞くだけの大学の講義とか、オンライン動画セミナーだけのようなものとは全く違います。

【セラピスト道場】はそんな環境ですから、意欲的に取り組みたい方にとっては、充実した楽しい環境になるでしょう。その証拠は、道場生のみなさんのインタビューの音声で、お確かめいただけます。

【セラピスト道場】のこうした文化に魅力を感じていただける方にご参加いただけたら、と思っております。

ただ、大切なことなので、あらかじめお断りとお詫びをさせていただきたいことがあります。

【セラピスト道場】は、完ぺきな講座ではありません。

もちろん、「セラピスト道場は完ペキで、どんな悩みも解決できます」「どんなクライアントさんも救えるようになります」「あっという間に実力がつきます」と伝えられたらどんなにいいだろうと思います。

しかし、地球上どこを探してもそんなものはありません。

ですから、「できないことは、できない」「時間がかかるものは、時間がかかる」とはっきりお伝えします。考え方や学び方が間違っていたら、厳しく指摘することもあります。

私は、道場生のみなさんが、地に足のついた堅実な「生き方」と「スキル」を身につけていけるサポートをしたいと思っています。それが、「自分らしい幸せな人生」と「人の幸せと成長を応援できる人生」につながる、と確信しているからです。

ですから、「できることが増えるよう、小さな挑戦と小さな工夫を繰り返すこと」。そして、「孤独にならず、仲間と励まし合いながら学んでいくこと」を重要視しています。

繰り返しになりますが、【セラピスト道場】は、夢や目標に向かって、地に足のついた努力を続ける人のための道場なのです。

さて、もしあなたが、【セラピスト道場】の受講を真剣に考えていらっしゃるのであれば、「私にも合っているだろうか?」と思われるかもしれません。

ご安心ください。それを確かめていただくために、無料のオンライン説明会を開催しております。説明会では、強引や勧誘や押し売りなどはいたしませんので、ご安心ください。

私が直接あなたの現状と目標をヒアリングし、ベストなご提案をさせていただきます。あなたのどのような質問にも誠実にお答えさせていただきますので、安心してお越しください。

主宰者の私、渡辺との相性も気になる場所だと思いますので、オンライン説明会では、そのあたりも感じ取っていただけたらと思います。

さて、最後になりますが、私には、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、次世代に残すこと」です。

私たちに与えられたこの一度きり人生、そしてこの限られた日々を、今日という日を犠牲にすることなく生きていきたい。

そんな日々を、一人でも多くの仲間と分かち合えたら、この上なく幸せ。私はそう思っています。

苦しくたっていいじゃないか。思い通りにならなくたっていいじゃないか。そんな日々も分かち合って励ましあっていこうよ。

いいことがあったら嬉しいじゃないか。そんな体験も分かち合って、希望を膨らませて楽しく生きていこうよ。

得意不得意や好き嫌いがあってもいいじゃないか。誰だって個性に凸凹はある。だから、互いにリスペクトして、学びあって、助け合っていこうよ。

「成功と挫折」「喜びと落胆」。その全てを【生きている証】としてしっかり味わえたら、そ

それが本当の意味での、豊かな人生なんじゃないか。

そう思えてこそ、かつてない人生や世界を切り開いていけるようになるんじゃないか。

そんな想いで毎日を送っていますし、そんな仲間を増やしたいと思っています。

もし、あなたがこのビジョンや想いに共鳴してくださるならば、オンライン無料説明会にお越し下さい。今度は、あなたのお話を聞かせてください。

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、オンライン説明会へのご参加は、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。

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、これで6本にわたるトレーニング動画は終了です。

【セラピスト道場】で、あなたと一緒に学べる日を楽しみにしております。

セラピスト道場主宰の渡辺高史でした。