カウンセリングサービス・心理学ワークショップ

『豊かさの心理学～あたたかい心に触れる～』

カウンセリングサービス
根本裕幸
http://blog.livedoor.jp/cs_hiro/

「豊かさ」と言われたら、皆さんは何を想像されるでしょうか？

お金持ち？
それとも心の豊かさ？
あるいは友達が多い人？

では、その豊かさをあなたが手に入れたとき、どのような変化が起きるでしょうか？

私達が“豊かさ”を求めるのは、そこに心の余裕や温かみを感じるからなのかもしれません。
何億の資産があっても切迫感や不安に苛まれる方もいます。
そこでは豊かさよりは貧しさを感じ、必要以上に倹約してしまうのかもしれません。
逆に経済的には苦しい生活でも、温かい人間関係を築いていて豊かな雰囲気を醸し出している人もいます。

その違いを生むものとは何でしょう？

心理学的に見ると“豊かさ”というのは、受け取るものです。
つまり、女性性ですから、頑張って手に入れたり、コントロール（支配）できるものではありません。

でも、何かに駆り立てられるように仕事をしたり、人間関係を広げようとしてしまうことが私達には多いのかもしれません。
（自戒の念も含め（＾＾；）

今回のワークショップでは誰もが欲しいと望む“豊かさ”について学ぶ２時間にしたいと思います。
冬の一日にホッとできる温かさを感じていただければ、と師走のせわしない時期に敢えてこのテーマをぶつけてみました。

自分を見つめるための、自分を知るためのきっかけ／ヒントにして頂けましたら幸いです。

１.「豊かさ」とは何だろう？

あなたにとって「豊かさ」と言われるとどのようなイメージを持つでしょうか？
心理学的には、余裕や潤い、自由や自信を生み出してくれるもので、焦りや怖れ、コントロールから自らを解き放ち、深い安らぎをもたらしてくれるものを指します。

一般的に「豊かさ」といえば「お金」を例に取るのが分かりやすいかもしれません。
潤沢な資金があなたの手元にあるとしたら日常の生活は今とどれくらい変わるでしょうか？
スーパーやコンビニで値札を見ることも無く、何か必要なものがあったときに躊躇無く購入できる生活に安心感や自由を感じる人は少なくないのではないでしょうか？

また、いつでも相談できたり、気軽に遊びに行ける友人がたくさんいるとしたら、あなたの心は「自分は一人じゃないんだ」という安心感で満たされているかもしれません。

一方、少し見方を変えれば「知識の豊富さ」「豊かな知恵」もあなたに余裕や自信を与えてくれるものではないでしょうか。
色々な情報を持ち、その活用に長けていると得をすることがいっぱいありますよね。

物質的なもの、人的なもの、思考や精神的なものを通じて私達は「豊かさ」を受け取ります。
つまり、お金があれば豊かになるのではなく、お金を通じて「豊かさエネルギー」のようなものを受け取っているのです。
もし、お金＝豊かさならば、大金持ちはみんな幸せで、自信に溢れ、安らぎを感じていなければいけません。
でも、実際はお金が貯まれば貯まるほど不安になったり、焦ったり、何かに駆られたりする人も少なくなく、強がってはいるけれど、本当の自信は手に入れていない人も少なくないようです。

さて、あなたにとって「豊かさ」とはどんなものを意味するのか？それをまずは見つめてみましょう。
そして、お金や対人関係など、いくつかのチェックポイントを見つめながら、自分の豊かさ度をチェックしてみましょう。

＊ポイント＊
「豊かさ」とは余裕や潤い、自由や自信を生み出して深い安らぎをもたらしてくれるもの
「お金」や「知識」「人」などの要素（＝豊かさチャンネル）を通して「豊かさエネルギー」を受け取る

【実習１－１】
あなたにとって「豊かさ」とはどんなイメージがあるでしょうか？
ポジティブなもの、ネガティブなもの、自由に連想してください。
（注）豊かさ」は自信や自己愛をもたらすものです。そのためネガティブなイメージに捉われると自己嫌悪や怒り、怖れなどの感情が表れてくる場合があります。もし、そうなった場合はまずは自分自身のその感情を見つめてみましょう。

【実習１－２】
あなたが「豊かさ」を感じられるツボ（＝豊かさチャンネル）はどこでしょう？
例えば「お金」「時間」「人間関係」「知識」「経験」「愛情」「学び」「自己啓発」「健康」「休暇」など、人によって様々な要素があります。
「それが十分にあったら豊かさを感じられる」と思うものを探して列挙してみましょう。

２.「豊かさ」を阻害するもの

私達が「豊かさ」を今持っていないとすれば、受け取ることを拒絶する何かがそこにあるはずです。
例えば、罪悪感があると、自分が豊かになることを許せなくなります。
罪悪感という感情は自分自身をひどく罰するもので、余裕や自信を失わせる大きな重石になるからです。
また、自己嫌悪は自分自身を封じ込め、引きこもりのエネルギーを作り出すので、豊かさを頑なまでに拒絶しようとします。

もし、あなた自身が豊かになることを拒絶しているとしたら、どうしてでしょう？
答えはありませんので、自分を見つめる材料にされてみるといいと思います。

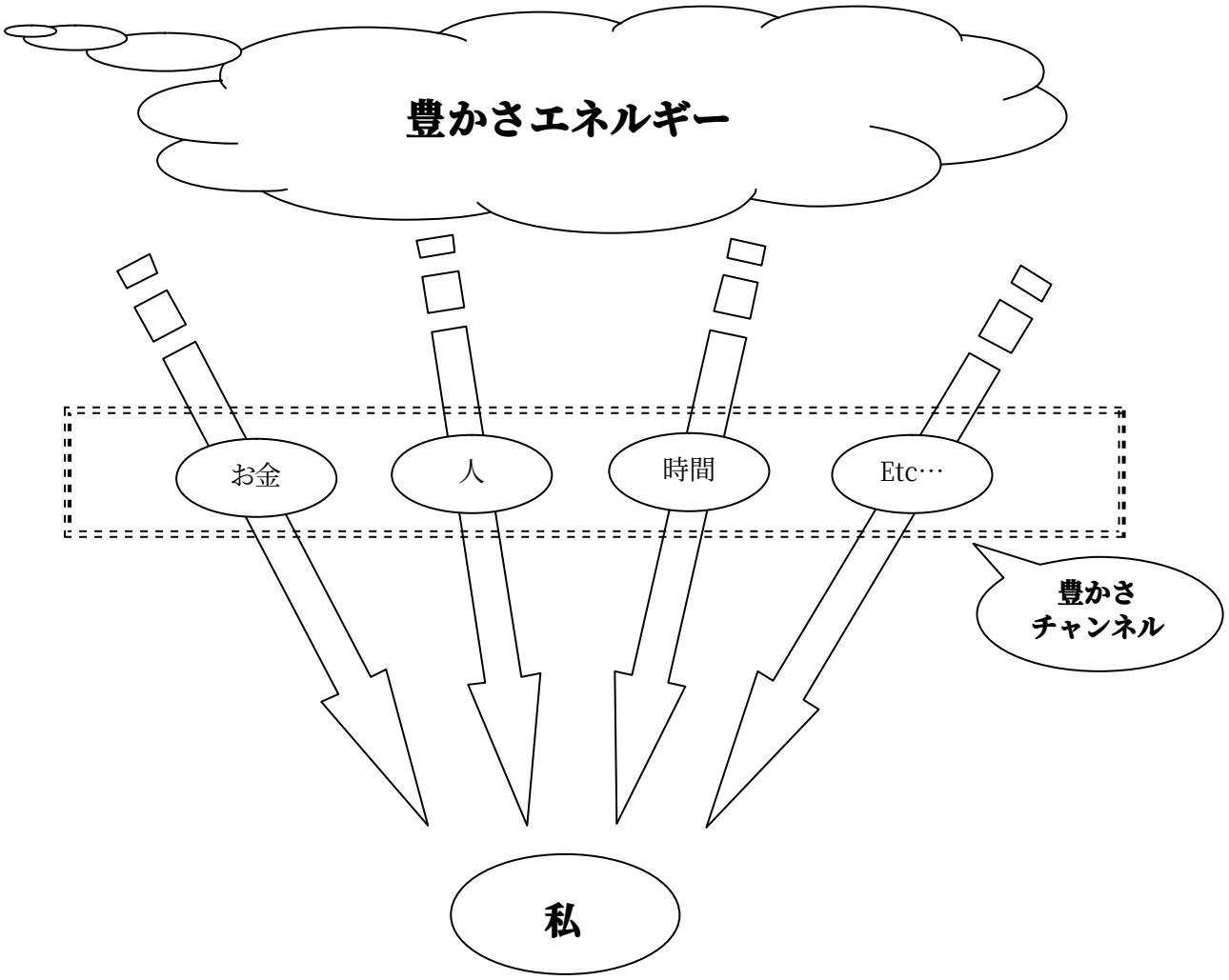
そこではあなたの内面に隠れている「許せない誰か」に意識を向ける必要が出てくるかもしれません。
例えば、あなたが小さい頃から「うちはお金がないから我慢しなさい」とお母さんに言われ続けたとしましょう。
そうするとあなたは「我慢」のシンボルとしてお金を捉えるようになっていきます。
お母さんに我慢させられた分だけ、「お金があれば自由になれる」という思いも強まり、執着や嫌悪感など様々な感情を持ってお金を見つめてしまうでしょう。
そうしてあなたが一生懸命働いてお金持ちになったとしても、そこでは豊かさを受け取れません。
依然、お金は我慢のシンボルであり続けるので、自由に使えなかったり、間違った方向に使ってしまったりしてしまうかもしれません。

もし、そこでお母さんを許せたとしたら、あなたはお金に対するイメージを変えることができ、お金というチャンネルを通して豊かさを受け取れるようになります。

小さい頃の家族関係に由来するだけでなく、例えば「昔付き合った彼が時間にうるさくて少しでも遅刻したら酷く怒られた」経験があると、時間に対して非常にナーバスになってしまうかもしれませんね。
（その場合は、時間を通じて豊かさを受け取れるようにその彼を許すことがテーマになります）

＊ポイント＊
もし今あなたが豊かではないとしたら、受け取りを拒否してるのかも・・・。
どうしてだろう？と考えてみよう。
そして、誰を許せばいいのか？を考えてみよう！

【実習２－１】
もし今あなたの豊かさチャンネルが閉じてしまっているとしたら、どうしてでしょうか？
誰を許すことによってそのチャンネルを通すことができるでしょうか？
※他人だけでなく、自分も含まれますね。



３．もし、あなたが豊かになったとしたら？？？～豊かさを受け取るための秘訣～

もし、あなたが豊かさを受け取れたとしたら、何をすると思いますか？
誰に何を与えるでしょうか？
近くにいる人にどんなことをしてあげたいでしょうか？

私達は「お金持ちになったら、たくさん寄付をしよう」とか「休暇が取れたらゆっくり過ごそう」とか「もし～ならば」という仮定で話をしてしまいます。
でも、現実にその場になるとその約束（？）は反故にされることが多いのです。
それは仮定の世界はあくまで仮定に留まってしまうからなんです。
すなわち、お金持ちという基準は自分にとってもあいまいなので「まだお金持ちとはいえない」なんて容易に思ってしまいますし、手に入れた休暇もいざその日を迎えれば気分は変わってしまうかもしれません。
本当にしたいこと、与えたいものであれば、今何らかの手段で実現できるはずなんですね。

だから、まずはもし皆さんがお金や時間、健康、人間関係などでとても豊かになったと想像してみましょう。（うまく想像できなくてもかまいません。）
もし、あなたがそんな豊かさを手に入れたとしたら、周りの人に、社会に、家族に、何をしてあげたいか？何を与えたいか？を考えて見ましょう。
そして、それを何とか今の現状で実現できないか？を考え、実行してみるんです。

実はそれこそが豊かさを引き込む秘訣、すなわちチャンネル作りになるんです。

もし、あなたにそんなアイデアがあるのならば、まずはそれを先にやってみましょう。
億万長者になったらたくさんの寄付をしよう！と思うのではなく、今寄付をしてみるんですね。

豊かさを受け取るために今できることは少なくありません。

＊ポイント＊
豊かさチャンネルを開発するために、あなたが豊かさを受け取ったら何をしたいか？を考え、今できることに応用して実行してみよう。

【実習３－１】

もし、あなたが「豊かさ」を受け取ったとしたら、何をしたいでしょうか？

思いつくままにリストアップし、周りの仲間とシェアしてみましょう。

(例)大金持ちになったら毎月100万円を恵まれない子供達に寄付したい！

(例)たくさんの友人宅に泊まり歩いて毎日騒いだり語り合ったりしたい！

【実習３－２】

それを今の現実の中で実現するとしたら、どのような形に変形すればよいのでしょうか？

ちょっと頭を絞って、仲間の意見を借りながら考えてみましょう。

(例)大金持ちになったら毎月100万円を恵まれない子供達に寄付したい！→今でも毎月2000円ならば寄付できるかも･･･。

(例)たくさんの友人宅に泊まり歩いて毎日騒いだり語り合ったりしたい！→今いる仲間と来週末までに飲みに行く!

講師の紹介：根本裕幸（ねもとひろゆき）

カウンセリングサービス所属の心理カウンセラー／セラピスト。
神戸メンタルサービス（http://www.healing.ac）にて心理学やカウンセリングの手法を学ぶ。
ボランティア・カウンセリング・グループ“カウンセラーズ・グループ”や、カウンセリングサービスの設立に主力メンバーとして参画。
現在は大阪を中心に、東京、名古屋、福岡で面談カウンセリングを行うほか、電話・インターネットによるカウンセリング、心理学講座／ワークショップの講師を担当。また企業や団体向けの講演会も行う。

恋愛や結婚などの男女関係、職場での対人関係やビジネス心理、家族関係など幅広いジャンルを得意とし、分かりやすい切り口での問題解決プロセスを提案すると同時にハートフルなセラピー（心理療法）を提供している。
また、妻とともに日本では数少ない夫婦カウンセラーとして活躍中で、年間 1000 本以上のカウンセリングをこなす実践派である。（※現在妻は育児中のため、カウンセラーとしての活動を休止しています）
著書に「本当に愛されてるの？」「『女子校育ち』のための恋愛講座」（共にすばる舎）があり、雑誌などへの寄稿も多数。
カウンセリングサービスのホームページ（http://www.counselingservice.jp/）では心理学講座やコラム、心理テストなどの無料コンテンツを精力的に執筆している。
個人ページはこちら（http://blog.livedoor.jp/cs_hiro/）。
日々のコラムや気付き、簡単な心理学講座など、心の関する情報を好評連載中！

連絡先：カウンセリングサービス　／　神戸メンタルサービス（資）
〒108-0074　東京都港区高輪 2-16-32-601
〒564-0052　大阪府吹田市広芝町 9-31-404
Tel：06-6190-5611　／　Fax：06-6190-5612
カウンセリング予約センター：06-6190-5131 / 06-6190-5613
電話受付時間：12:00～20:30（月曜日定休日。月曜日が祝日の場合は翌日）
E-mail：info@counselingservice.jp

※面談カウンセリング、初回無料電話カウンセリング、有料電話カウンセリングへのお申し込み、ご予約は電話で承っております。

※　本テキストの無断転載・転用を禁じます。