カウンセリングサービス・心理学ワークショップ

『許しと手放しの心理学』

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

執着やニーズ、観念など、私達の自由を奪っている思いや考えは多くあります。
自由が奪われてしまうと、何か枠にとらわれてしまっているよな感じがしたり、自分には何もできないような気持ちになって消極的になったり、一生懸命頑張ってるんだけど何か燃え尽きてしまったり、様々な問題が浮かび上がってきます。
もちろん、恋愛・男女関係がうまくいかなかったり、仕事が思い通りに進めない、将来のヴィジョンが見えないなどの具体的なものとして出てくる場合もあるでしょう。

そんな時、私達は何かに執着し、誰かを許していないのかもしれません。

こうしたパターンの影には、私達が今日に至るまでの間に知らないうちに身に着けてしまった「見えないルール」があり、私達の日常生活の中で窮屈さや退屈を作り出し、また、物事や対人関係がうまくいかない原因ともなってしまいます。

そこから自由になるためには何が必要でしょう？
そのアプローチの一つが“許し”であり、“手放し”です。

許しとは、自分自身をより楽にする考え方・感じ方を受け入れることとも言えます。
私達は知らないうちに罪悪感や怖れ、不安などから、安全のために、あるいは、安定のために自分を縛ってきたのかもしれません。

手放しとは、自分自身をより自由にしてあげることでもあります。
自分自身が持つルールから自由になるためには、そのルールに気付き、手放してあげる必要があるのです。

今回のワークショップでは、自分が身に着けてきたルールに気付き、それを手放すプロセスをご紹介したいと思います。

自分や誰か、あるいは過去の経験を許し、手放すことは、私達の心を解き放ち、自由にしてくれるものです。

１．誰かを許すことは「自分」を許すこと

もし、あなたが誰かを許していない状態にあるとしましょう。
（何か問題がある、うまくいかないことがある、という状況は誰かを許していないときに起こります）
そうすると、あなたは自分がその人と同じように振舞うことができなくなります。
例えば、あなたが「全然優しくしてくれなかった！」とお父さんを責めているとします。
あなたが誰かに優しく出来なかったとき、お父さんを責めている分だけ、自分を責めるようになります。
これはまるで「吐いた唾が自分に降りかかる」という感じですね。
そして、そうならないように誰かに必要以上に優しく接してしまうことにもなるでしょう。
そのときはもうそれは優しさではなく、甘えになってしまっているかもしれませんし、自分自身を厳しく監視するかもしれません。
そして、もし、優しくしてくれなかったお父さんへの怒りが強ければ強いほど（意識的には感じていなくても潜在意識に深く眠っていることもあります）、お父さんそのものを否定することになってしまいます。
あなたが「お父さんとは話しにくい、距離を感じる、一緒にいるのが嫌だ」などのネガティブな感情を持つということは、何らかの事情でお父さんを許していない状況を表すでしょう。
その結果「なんだ、あの親父！」とお父さんを否定すればするほど、あなたが男性ならば自分が父親になることを許せなくなり、あなたが女性ならば夫を持つことを許せなくなってしまう可能性が高くなるのです。
そこから自分を救い出してくれるのが“許し”のプロセスです。
お父さんを許してあげることができた分だけ、あなたはお父さんにかぶせていたイメージもろとも変えていくことができます。
それは優しさに対して持っていた過剰なこだわりを手放すことにもなりますし、お父さん自身だけでなく、男性や夫、お父さんのポジションに対するイメージすら変わってしまうのです。

Q．あなたが今、許していない人、許せないと感じている人をリストアップしてみましょう。

もし、あなたが今問題を抱えていたり、もっと良くなりたいと感じているのならば、許してない誰かと向き合うときかもしれません。また「許し」には本当の完了はありません。だから、臆することなく、自分自身と向き合って見ましょう。
「もし、いるとしたら？」と考えて見てもいいですよ。

Q．その人のどんな要素が許せないのかを考えて見ましょう。

その人のすべてが嫌いと感じることがありますが、現実的にはその人そのものではなく、その人が持つある要素が許せないことが多いのです（それががん細胞のように広がってすべてが嫌になってしまうこともありますが）。どんな要素が許せないのかを考えて見ましょう。

Q．どうして許せないのか？を考えて、自由に書き出してみましょう。

許せないにはそれなりの事情があります。そんな自分を責めるのではなく、許せない事情を深慮するために素直に書き出

して見ましょう。そこで感情が動く場合はその感情を見つめてあげることが大切です。

Q. もし、その人のことが許せたら、あなたの価値観や感情はどのように変わることが予想されますか？

想像力を駆使して、しかも、すぐには結論を出さないほうがいいでしょう。再び「もし～」というテーマですが、私達はついつい「できること」などと可能性を縮める見方をしてしまいます。ですから、想像力をつけるためにも、もし許せたらどう変わるんだろう？を考えて見ましょう。

【エクササイズ】

その人を一人ずつ思い浮かべてみましょう。
どんな感情が心に動くのかを見つめてみます。
もし、何も感じなかったら、何か感情が動くまでイメージの力を使い、距離を縮めてみましょう。
そして、そこで出てきた感情をただ認めてあげましょう。
きっとその感情があるので、その人のことが許せないのですね？
だから、その感情を感じて、解放してあげようと思って下さい。
怒りも悲しみも寂しさも屈辱感も罪悪感もただありのままに感じてください。
そして、その感情が少なくなった分だけその人との距離が縮められます。
やがては、その人とイメージの中で繋がってみましょう。
繋がり方はあなたの自由です。（手を繋ぐ、ハグをする、目と目を合わせる、光の糸で結ぶ、等、繋がりを感じられる方法を探してみてください）

２．執着を手放すことで自分を「自由」にしてあげる

“手放し”とは、心の中で固まってしまっている感情や考え方、観念などを解きほぐし、解放してあげるアプローチです。
スーパーに買い物に行き、重たいビニール袋を抱えて帰るのはしんどいでしょう？
家に帰って、荷物を置くと、ホッとした気持ちになりませんか？
心にとっての手放しも、そのような感覚をもたらしてくれるものです。
また、手放しとは「古い自分からの卒業」とも言えます。
小学校を卒業して中学に入るように、卒業してすぐはホームシックがやってきたり、思い出したくない気持ちが心を占めますが、やがては懐かしいような、ちょっと胸がきゅんとするような、そういう場に変わることも少なくありません。
それが手放した後の感覚なのです。
もし、あなたが中学校に進学したのに、未だにランドセルを背負ってるとしたら？
それはとてもヘンテコなことになってしまうのではないでしょうか。
でも、私達は心の世界でよくそのようなことをしてしまうのです。
ランドセルや通いなれた通学路にしがみつき、未だに小学生の気分で過ごしてしまうことがあるんです。
そこでは中学生になる自信がなかったり、周りの人間関係が変わることに怖れを抱いていたり、まだ中学生になる実感が沸かなくて小学校に登校してしまったり、それ相応の事情があります。
でも、意識はなかなかその事情を汲んでくれないのかもしれません。
だから、私達は何かに執着すると気分の悪さや意識と感情の壁を感じて、自分を責めてしまいます。
「もう中学生なんだから、中学生らしくしなくては」と。
でも、心にも準備が必要で、きちんとどうしてそうなったのかを見つめる余裕も必要です。
つまり、自分が幼いから、未熟だから、いけないから執着してしまうのではなく、そうしてしまう事情を理解してあげる必要もあるんですね。

Q．今自分は何に執着してるのだろう？

物事がうまく行っていなかったり、ステップアップしたいとき、私達は脱皮するように何かを手放す必要が出てきます。そこで、今あなたが執着しているもの、人、なかなか手放せない人、考え方などに着目してみましょう。

Q．それを手放すことに抵抗を感じるのはどうしてでしょうか？もし、手放してしまったら、どんなネガティブなことが起きると思っているのでしょうか？

幸せになる怖れと同様、執着を手放すことは心もとなく、寂しい感じになることが少なくありません。そこで私達はつい何かに執着し続けることを選んでしまいます。ですから、その気持ちの裏側にある怖れ、不安に着目してみましょう。

Q．執着を手放せたら、何が手に入ると思いますか？想像してみましょう。

執着を手放せた後のご褒美はなんでしょうか？想像力を駆使して、そのギフトをイメージしてみましょう。

【エクササイズ】

あなたが執着している誰かを一人思い浮かべてみてください。
すぐに思い浮かばない場合は直感に聞いてみましょう。
その人に対してどうして執着しているのか？をまずは見つめてみます。
その人が脳裏に浮かんだとき、どんな気持ちがするでしょうか？
ゆっくりその人があなたに背を向けて立ち去ろうとしています。
そのときどのような気持ちがするでしょうか？
もし、とても辛い気持ちがするのならば、それくらいあなたは傷ついているのかもしれません。
その傷ついた自分を友達に接するように受け入れ、許し、優しくしてあげましょう。
何も感じなくても大丈夫です。
そのままその人が立ち去るのを見送ってあげましょう。
そして、次はあなたがゆっくりその人から距離を取ります。
一歩、後ろに歩を進め、また一歩距離を空けます。
そして、今度はゆっくりその人に背を向けて深呼吸してみましょう。
どんな気分がするでしょうか？
その一つ一つの気持ちをしっかりと感じながら、ゆっくりと距離を取っていきましょう。
その人の気配が背中に感じられなくなったら、一度足を止めて振り返ってみます。
その人はもう見えるところには居ません。
どんな気持ちがするでしょうか？
それもまた見つめてみましょう。

心理学講座 No.164「許しと手放しの心理学」　根本裕幸

http://www.counselingservice.jp/lecture/lec164.html

誰にでも一人はいる許せない誰か。
それはあなたを傷つけた人かもしれないし、また、あなたが傷つけたと思っている人かもしれません。もちろん、そうした痛みや、そこから生まれる怒りや不信感、罪悪感、無価値感、無力感などのネガティブな感情はとても強く自分を苦しめます。
そして、時には、自分自身がより良くなること、ステップアップすること、成長することに対して大きなブレーキになってしまうこともあるでしょう。
過去の大失恋がきっかけで恋をすることが怖くなってしまったとしたら、街行くカップルを見ながら虚しさに襲われたり、嫉妬してしまうかもしれません。過去のいじめが原因で人とうまく付き合えなくなったとしたら、あなたをいじめた人を許そうとは思えないでしょう。
そして、今はもういじめが無くなったとしても、その影響を強く今に引き継いでしまいます。

●許しの目的

“許し”とは痛みを手放し、癒していくとてもパワフルで効果的なアプローチです。今の問題を解決する上では、あなたが許していない誰かを許していくことが求められることが少なくありません。
例えば、あなたが今、なかなか恋愛がうまく行かない状況で、付き合う人に対していつも不信感を抱いて関係性を壊してしまうことが少なからずあったとします。恋愛のパターンを遡っていくと、いつも仕事ばかりで家庭を省みないお父さんの存在が浮かび上がってきたとします。（これは千差万別で必ずしもお父さんとの関係が原因ではありませんが良くお目にかかるパターンのひとつです。）
そうすると、ある程度は対症療法的にコミュニケーションを変えたり、出会いの場を意識的に作り出したり、相手の気を引くテクニックを学んだりするなどして対応できたとしても、お父さんに対して潜在的に抱えてしまった不信感がなくならなければ、男性を心から信頼することは難しくなることもあります。
だとしたら、そこでの目標は「あなたに関心を示さなかったお父さんを許すこと」になります。
それはお父さんとの現在の関係性を良くすることにも繋がりますが、何よりも、あなたにとって素敵な恋愛をするためには効果的なアプローチとなるでしょう。

●許せない訳

だからといって、今すぐに許せるくらいならば、そもそも問題を抱えたりはしないと思います。許せない、感情的な理由がそこにはたくさん眠っています。痛みはもちろん、怒り、不信感、罪悪感、無価値感、無力感など、その状況、その関係性によって色んな感情が許しに抵抗を示します。また、意識できるものもあれば、感じられない痛み、麻痺してしまった感情もあります。
例えば、小さいころから寂しさを感じ続けていたとしたら、寂しい状況が当たり前になって、“寂しさ”を感じられなくなったりします。僕もカウンセラーになった頃、「寂しさってどんな感情だったっけ？」と、長らく感情を抑えてきたことに気付いたことがあります。
そうした抑圧された感情は意識できない心の痛みとして心の奥底に封印されてしまいます。でも、無くなったわけではないので、男女関係や対人関係などの問題として“今”に影響を及ぼすようになります。
子どもはその環境に一生懸命適応しようとしますから、自分の感情を抑圧することは、生きる上では大切な要素になることは少なくないんです。
例えば、子どもの頃、お父さんが忙しく、あまり愛された経験がないと感じている女性がいるとしましょう。彼女の中ではお父さんに距離を感じていますから、子どもの頃は寂しかったり、甘えたい欲求を我慢していたのかもしれません。大人になるにつれて、その我慢が当たり前になり、心の中に抑圧されていきます。そうすると自分がお父さんに甘えたかったなんて、あまり感じなくなるんですね。
でも、甘えたい自分はその時点で成長を止めてしまったかのようになります。そうすると、大人になってもその頃の心のまま、男性に対して近づけず、心を開けなくなることもあるでしょうし、甘えられる相手を見つけた時には、幼児言葉になってその時代を取り戻そうとしてしまったりします。
また、自分の意識では彼氏が欲しくて、恋愛もしたいのに、いざ、男性を目の前にすると怖くて何も話せなくなったり、付き合うことになってもより親密な関係に抵抗を覚えるかもしれません。「本当に私はこの人が好きなんだろうか？」って思ってみたり、また逆に「この人に私は愛されているんだろうか？」って不安になることもあるでしょう。
そこでは、傷ついた自分を受け入れ、認め、傷つけた相手（この場合は“お父さん”）を許すプロセスが必要になるのかもしれません。
「何をいまさら・・・」と感じたり、「お父さんにそんな思いは持ってないのになあ？」と感じるかもしれませんが、その影響を今に引き継

いでいるとしたら、やはり、苦しいのは自分自身です。
「許し」のプロセスは心の準備ができてから取り掛かっても遅くはありません。僕も色々なお話を伺いますが、いきなり最初から「許し」を提案することはあまりありません。
でも、もし、今の問題を乗り越えるのに必要だと思ったとしたら、この「許し」を"目標"として持つことは、とても有効なアプローチになるのではないでしょうか。

●許しと手放しのプロセス
許しのプロセスを大まかにご紹介したいと思います。
全員が、あるいはすべての問題でこのプロセスを経るわけではありません。中には「許そう！」と決めた瞬間に手放せてしまう方もいらっしゃいます。
「時間が解決する」という言葉の意味は、自分が成長し、色々な経験をしていく上で、自然と許しと手放しのプロセスを経ていくことを指すのかもしれません。
一つ一つのプロセスを、自分なりのペースで進めていくことが大切だと思います。

1. 許せない自分に気付く、受け入れる
許しが必要な場面では、当然のように感情的な抵抗を抱きます。
「どうして私がお父さんを許さなきゃいけないの？」「どうして私をこんな目に合わせた元彼を許さなきゃいけないの？」
そうした強い怒りや衝動となって湧き上がってくることもあるでしょう。許しのプロセスの第一段階は、まずは、そこからスタートします。
例えば、お父さんを許すプロセスがスタートするのは、今現在お父さんを許せていない自分自身がいるわけです。
（当たり前のことですが、とても大切なことです）
だから、まずはその自分（その感情）と向き合うことが第一歩になります。
それくらいの怒りを感じている、あるいは、そうした自分を嫌悪している、など、様々な感情が心の中を巡ります。
そうしたネガティブな感情を感じ続けるのは、それ自体が苦しいことですから、できるだけ感じないように目を背けたくなります。
でも、そこから逃げてしまったとしても、その痛みはなくなるわけではなく、視界から消えるだけです。まるで洋服に付いたソースのシミを見ないようにしていても、消えてなくなるわけではないのと同じです。
ですから、まずは、その「許せない」と思っている自分と向き合っていきましょう。それには自分がそうした感情を持っていることをただ受け入れてあげること、認めてあげることです。
だから「なんであの人を許さなきゃいけないのよ」と感じたとしたら、そのままでOKです。
それが許しへの一歩目となるのです。
十分そこで怒りを感じていいですし、悔しくて、悲しくて、寂しくてもいいです。その感情と向き合っていくことで、その感情は解放され、手放せていけます。だから、ちょっとしんどい時には誰かのサポートが必要かもしれません。一人で頑張ってみても難しく感じることが多いと思いますから。
一方、心がシーンとなって何も感じないかもしれません。それも「何も感じない」という心の状態ですから、そこを無理やり穿り返すことは必要ありません。「何も感じない」ということをただ感じ続けてみましょう。それが次の感情の解放へと繋がります。

2. 感情を解放する
感情を解放するには、その感情をただ感じてあげることで抜け出せます。怒りがあるのならば、怒りを感じることが大切なんです。でも、それはとても勇気がいることだし、怖いことでもあります。
また、こうした心理学講座などを読んでいたり、実際にカウンセリングを受けたりすると、「お父さんを許さなきゃ」という気持ちになることもあります。
その「～しなければ」という強い表現は"観念"といって、自分自身を縛るものになります。だから、「許さなきゃいけない」と思っていると、プレッシャーや焦りは感じるだけで、それ以上先に進めなくなることも多いんですね。
そういう意味でも、「許せない自分」「怒りや痛みを感じている自分」と向き合い、その感情を解放していくことが最初のステップとなるんです。感情を感じる方法というのはセラピーを使うのもその一つですが、自分なりにやってみたい方は、その人に対するお手紙を書いてみたり、今の気持ちをノートなどに書きなぐってみたりしてもいいでしょう。話したり、書いたりすることは感情の解放には良いアプローチの一つなんです。ただ、ノートに書きなぐる、手紙を書くって方法は中途半端ではかえって逆効果です。
その感情が解放され、ホッとした気持ちになるまで続けることが必要なんですね。（だから、一人でやるのはなかなか難しく感じるものです）

また、自分の気持ちにぴったりの歌を見つけたら、カラオケやお風呂で大声で歌ってみてもいいでしょう。セラピーではイメージを使ったりしながら、感情を解放しやすい状況を作っています。
どんな方法を使ったとしても、感じた分だけ、その感情は抜けていきます。そうすると少しすっきりした気分、ほっとした気分に出会えます。それが「感情の解放」というものです。

3. 理解と受容

そして、ある程度感情を解放してあげたら、その相手を受け入れていく余裕が自然と心に生まれてきます。それはコップにいっぱい詰まってた水を少し抜いて、上の方に空間ができたような感じです。そこでは新しい見方、考え方、感じ方を取り入れることができるようになります。例えば、

「どうしてお父さんはそうなってしまったんだろう？」「もし、自分が同じ態度を人に取るとしたら、その時自分はどのような心理状態なんだろう？」という風に。

私達には想像力というものがありますから、それを駆使して色んな可能性をシミュレーションすることができます。

こうしたシミュレーションは「相手を理解する」上ではとても効果的なチャレンジになっていくんですね。（注：ただ、このシミュレーションは1、2のステップをある程度経てからチャレンジすることをお勧めします。感情がいっぱいいっぱいの状態だと、頭だけで考えて空回りしてしまうことも多いと思います）

そうすると、その相手の痛みが感情的に理解でき、受け入れることができるようになります。そう、頭（理屈）で理解するのではなく感情的な理解、受容が進んでいくんですね。時には、お父さんの痛みに共感して涙が溢れてくることだってあるでしょう。（そんな時には、もう「許し」はだいぶ進んでいるといって過言ではありません）

カウンセリングの中で、この理解と受容を扱うイメージセラピーをしていくと、怖れがありつつもお父さんに近づき、そして、ただ抱き締めてあげることができるようになります。そこでは、怒りと愛情が混じったような複雑な気持ちになることもありますし、近づけば近づくほど悲しみが湧き出てきたり、あるいは満たされなかった依存心（甘えたい気持ちや恨み、憎しみ）が出てきたりします。

その感情が出てきたとしたら、やはり、その感情を感じていくことで、再び解放してあげることができますし、そして、再び一歩先に進んだ自分に出会えるでしょう。

4. 手放し

ここまで来ると、その関係性で生まれた痛みを手放すことができるようになります。痛みを手放すということは、同時に、そこから生まれた自分自身のパターンを手放すことにも繋がります。

理解、受容のプロセスが進んだ時点では、ほぼその相手を許すことについては完了していますから、ここで手放すのは、今の自分自身の行動パターンです。

根っこを絶ったので変えやすい状況にはありますが、チャレンジしてみないと今の状況が変わったかどうかも確認することができませんよね。

例えば、お父さんを少しでも許すことができたとしたら、男性に対する不信感も多少はマシになってるはずです。でも、それは男性とお話したり、関係を深めてみないと確認しようがないものです。だから、思い切って気になる人に声をかけたり、お付き合いしてみることも大切なチャレンジになります。

でも、いきなりうまく行くことばかりではありません。

やっぱり出来なかった、失敗した、ということも出てくるでしょう。

でも、本当に何も変わってないんでしょうか？

きっとあなたがお父さんと向き合い、許せた分だけ、何かが変わっているはずです。私たちは自信のないことに対しては「できて当たり前、できなかったら自己攻撃」と自分の変化、成長を認めてあげることがしにくいものです。前は男性の前に出たら顔を上げられなかったけれど、今は目を見て1分話ができる、としたら、それは大きな前進ではないかと思うんです。

1分できたら、次は2分が目標ですね。

2分ができたら5分、その次は10分、1時間と少しずつチャレンジすることで「男性の目を見て話ができない」というパターンを変えていくことができます。

いわば、お父さんを許すことは、そこから生まれたパターンを変えるための下地を作ることになるのかもしれません。

5. 受け取る

許しという大きなチャレンジをした後には、必ず何らかのギフトが贈られてきます。それは今まで眠っていた才能が開花するかのようなもので、自分自身に大きな変化や成長を感じさせてくれるものです。ここでは、ただそのギフトを"受け取る"ことが大切です。

でも、これが怖いんですよね。

ただ流れに身を任すような、来るもの拒まず、ただ受け取るだけ、という姿勢でよりステップアップすることができます。

今までは苦しい感情と向き合い、解放し、乗り越えて来たので、ここからは180度やり方を変えて、ただ来たものを受け取っていきます。

たとえば、上でお話した男性と目を見て話せなかったパターンが変わっていくと、その分だけ自信を感じやすくなっていきます。「前は全然男性と話せなかったのに、今はけっこう普通に話せる」としたら、徐々に男性とお話しすることが楽しくもなっていきます。

この「楽しさ」や「自信」がギフトになるんですね。楽しみや喜びを感じられるようになってきたら、後はどんどん変化が現れてきます。

今まではあまり愛情を示さない男性ばかりとお付き合いしてきたのに、とても優しい男性と巡り合うことだってあります。そうすると、今までは大の苦手だと思っていたものを克服することができるようになるんです。

●疲れたら休むこと、そして、再びチャレンジすること

実際、一回のセラピーや、一通り上記のプロセスを経たからといって、完璧に相手を許せることはまずありません。一度うまく行っても、翌週にはまた新たな痛みを思い出し、再び恨み辛みを抱え込んでしまうことも珍しいことではありません。許しのプロセスは、洋服のシミ抜きをするようなもので、少しずつ少しずつ薄れていきます。

ただ一度でも癒しのプロセスを経験しておくと、言わば「道」が出来たようなものですので、二度目以降のチャレンジにはある程度の自信を持って向かうことができます。

それはまるで逆上がりの練習をするようなものかもしれません。

なかなかうまく行かなかったけれど、チャレンジし続けていたら、あるとき、ふっと一回成功したりします。でも、次にもう一度逆上がりをしてみると、また失敗します。ところが、一度うまく出来たとしたら、それが自信になってますから、改めてチャレンジする気持ちは最初の時よりもずっと楽でしょう。

実はこうした経験はほとんどの方が実際にされてるんですよ。ハイハイから歩き出した赤ちゃんは何度も何度も転びます。自転車も最初から補助輪なしで乗れるわけではありませんよね。

だから、地道に何度も何度もチャレンジすることが大事なんですよ。

カウンセリングを進めて行くと「また元の自分に戻ったような感じ」とか「何も変わっていないような感じ」とか「振り出しに戻っちゃったような感じ」になることも少なくありません。でも、それは戻ってしまったのではなく、まるで螺旋階段をぐるっと一周したようなものなんですね。つまり、上から見れば同じところに戻ってきたように感じるけれど、横から見れば確実に1階分ステップアップしてるわけです。

一方で「また、オヤジを許さなきゃいけないのかよー。もういい加減疲れたよー」という気分になることもあります。

そういう時は、きっと一休みする時です。

休憩することを自分自身に許してあげるとき、そして、一旦はその許しを横において、今のあなた自身を変える別のチャレンジするときかもしれません。

例えば、今の自分をキレイにしてあげる、とか、前からしたかった趣味をやってみるとか。そうした別の角度でチャレンジしてみても、許しの効果が現れていて、思っていたよりもスムーズに事が運んだり、色々なサポートがやってきたりします。そうして、繰り返し許しつつ、時には目先を変えつつチャレンジしていくと、徐々に今の問題が氷解していくようになります。これも一気に事が片付くことはあんまりありませんね。少しずつ変化が現れて、気が付けば問題がなくなってた、ということも多いです。

あなたが何かうまく行かないな、と思ったとき、あるいは感情的にどうしても抵抗のある何かがあるとき、それは「今、誰かを許すとき」かもしれません。

この許しのプロセスもいきなり最初からうまく行くわけではありませんので、自分なりのペースで、じっくり時間をかけながら進んでいきましょう。　（おわり）

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。