カウンセリングサービス・心理学ワークショップ

『癒しの手法を学ぶ～“感謝”の力を知る～』

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

「ありがとう」の大切さは私達はみんな知っています。
でも、つい忘れてしまったり、当たり前になって見過ごしたり、恥ずかしくて遠慮してしまったり、なかなか敢えて向き合うことは無いのかもしれません。

でも、人や物に感謝することは私達の心を解放し、自由にしてくれる強力な“癒しツール”です。
そして、感謝することで、滞っていた心の一部が流れ始め、謙虚に自分を見つめることができ、安らぎや希望を見出すことができるようになります。

でも、逆に言えば、誰かに感謝し忘れていると、それが知らないうちに心の重荷となり、あなたを苦しめていることもあるんですね。

あなたがもし今問題を抱えているのならば、誰かに感謝することで、新しい流れを呼び込むことができるかもしれません。

とてもシンプルなところに、より幸せになり、成功する鍵があるものです。

今回のワークショップでは、学びと同時に心を癒していくプロセスを体験します。
このテキストも心を解放するために理論よりも感情に目を向けた作りになっています。
ぜひ、実際にペンを取り、一つ一つのテーマに向き合ってみてください。
きっと心が解放されていくプロセスと共に、あなたの内面に新しい発見ができるはずです。

１．感謝してるとき、してないとき。

「感謝」はとてもシンプルで、パワフルな癒しのツールです。
許しを進め、自身を解放し、そして、新しい関係性を作り出す方法でもあります。
「ありがとう」の大切さはみんなが知っているもの。
そして、それはあらゆるコミュニケーションの中でも、最も有効で効果的なものです。
でも、それを改めて体感することはかえって稀なことかもしれません。
あなたは誰かに感謝されてすごく嬉しかったことはありますか？
また、誰かに感謝の気持ちを感じたとき、すごく関係性が変わったことはありませんか？
まずは普段あまり意識することの無い感謝の気持ちにフォーカスを当てて考えてみましょう。

【あなたが体験したことのある「感謝」は？】
あなたやあなたの身近な人が体験した「感謝」の経験、効果を思い出してみましょう。
誰かに感謝したとき、あるいは、誰かに感謝されたとき、どのような気持ちだったのか、改めて見つめなおしてみます。
また、あなたの身近な人で同じように「感謝」について素晴らしい経験をした人を探してみましょう。

２．感謝の効能

感謝によって開かれる道は本当に広く、開放的なものです。
今まで抱いていた恨み辛みの気持ちを解消し、また、罪悪感や無力感などから自分を解いてくれます。
また、役割や観念といった息苦しい環境や、自立や依存といった関係性の罠からも抜け出すことができるのです。
感謝することは、心の中にある澱んだ水を清めるようなもので、感謝の気持ちを持つことは心に明るい光をもたらすことがあります。
それは自分自身が祝福されているような感覚（自分がここにいても良いという許可、自分の存在に対する承認）に抱かれるようになり、人生にバランスを取っていくことができます。

【言えなかった「ありがとう」をさがしてみる】

あなたが今までの人間関係において、言えなかった「ありがとう」を探してみます。
「××さん、○○してくれてありがとう」の××と○○に当てはまる言葉を１０個ずつ探してみましょう。

１．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

２．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

３．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

４．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

５．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

６．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

７．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

８．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

９．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

１０＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

そして、ゆっくりその言葉をかみ締めながら、実際に声に出して言ってみましょう。
どのような気持ちが心の中に湧き上がるのかを感じてみます。
もちろん、いい思いばかりではないでしょう。
罪悪感や後悔、辛かった思いなどがわきあがってくるかもしれません。
それはそれで今感じて流してあげることが大事です。

そして、どのような気持ちになったのかを書き出して見ましょう。
これはあなたの感情が解放されていく証。
うまく言葉にならない思いもあるでしょう。
そのまま出来る範囲で表現してみましょう。

【滞っている関係性に光を当てる】

さらに一歩踏み込んで、あなたとの関係性が今停滞している、うまく行っていない、お互いギクシャクしている、許せない、そんな関係性に感謝を使ってみましょう。
ここでは怒りや無価値感、痛み、悲しみなど様々な感情がやってきます。
でも、無理する必要はありません。

関係性が滞っていると感じる人を５人リストアップしてみましょう。
この中にはすでに会えなくなってしまった人が入っていても構いません。

１．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

２．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

３．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

４．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

５．＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

そして、その人たち一人ひとりに感謝の気持ちを伝えると思ってください。
イメージの中で、ただ相手の目を見て、そして、あなたが感じる気持ちにまずは目を向けてみましょう。
怒りや惨めさ、悲しみなどどんな感情がやってきても大丈夫です。
それはあなたの心の重荷となり、前に進むことを妨げる役割をしている感情たちです。
ただ感じて流してあげましょう。
そして、少しずつ心が軽くなってきたら、ゆっくりと言葉をかみ締めながら感謝の気持ちを伝えます。
その一つ一つのプロセスをゆっくりと時間を取り、自分の心を見つめながら行います。

３．日常の中で生かすために。

普段あなたの生活の中でどんな場面に「感謝」を使うことができるのかを考えてみましょう。
私達は自分自身が望むことで人や物、あらゆる事象に対して感謝の意を表現することができます。
そして、感謝を意識的に使うことで様々な関係性や物事をより良いバランスを作ることができるでしょう。
でも、私達はつい大きな目標を立ててしまいがちです。
あまり大きなことに意識を向ける必要はありません。
小さなこと、ちょっとしたことに目を向け、意識付けることが継続のためには大切なのです。
あなたは感謝を日常に取り入れるとしたら、どのような場面で、どのように使うことができるのかを考えてみてください。

【あなたの毎日の生活で生かせる「感謝」は？】

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。