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～心も懐も人も豊かになるワークショップ～』

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

あなたはお金、時間、愛情、友人、仕事、趣味、休暇、心などの分野で、今、どれくらい「豊かさ」を実感できているでしょうか？

「お金はそんなに無いけれど、とてもいい友人に囲まれてすごく幸せ」と感じられる方もいれば、「お金は確かにあるけれど、仕事が忙しすぎて心のゆとりが全然もてないよ」という方もいらっしゃるでしょう。

また、「愛情」というジャンルの中でも、「パートナーはとてもよくしてくれているし、愛してくれていると思うけれど、ちょっと物足りないかも・・・」と感じているケースだってあるでしょう。

あなたが豊かさを感じているということは、それは同時に幸せを感じているということ。
心に余裕があり、視野が広く、人に優しくすることが自然にできる状態。
様々な流れを受け入れることができ、それでいて自分を見失わない状態。

カウンセリングは心を解放し、余裕を作る場所でもありますから、豊かな心を育むのはその目的の一つとも言えるんですね。
そんな、カウンセリングの現場で積み上げた「豊かになるためのアプローチ」の数々をご紹介。

今回のワークショップでは「心の豊かさ」をさらに自分に許すために、今の自分に必要なアプローチを考えていきましょう。

また、逆にあなたが豊かになることを阻害しているもの、止めているものは何か？も考えていきます。
自立的な心が豊かさを受け取れないように邪魔しているのかもしれないし、誰かに対する許せない思いが、心を狭めてしまっているのかもしれません。

豊かさを目指すということは、あなたにとって、より具体的な幸せな形を表現することに他なりません。

１．豊かさ、とは何か？を考えてみよう！

あなたが豊かさを感じるときってどのようなシーンでしょうか？
テレビを見ていたら、ある芸能人が「ご飯を食べに行って値段を気にせずに注文できるようになったときに、自分は豊かになったんだなあ、と実感した」という話をされていました。
多くの人にとって、「豊かさ」というのは「経済的余裕」を意味することが多いと思います。現代社会、特に都市生活において経済的余裕は圧倒的な豊かさの指標になっていますね。
だから、現代社会に生きる私達としては経済的な豊かさはどうしたって避けて通ることはできないのではないでしょうか？

でも、その一方で「でも、お金があっても、心が豊かじゃないとね」という思いもぬぐえません。
お金が手に入ったことで人間関係にひびが入る話ってほんとうにいっぱいあるでしょう？（でも、お金が無いことで崩れる関係もたくさんありますが！）

だとしたら、人間関係にも豊かさが必要なんじゃないか？なんて思えるわけです。
お金、人間、・・・そしたら、時間的豊かさはどうだろう？趣味がたくさんあって楽しいというのも心を豊かにしてくれるんじゃないか？あ、健康じゃないと豊かさは実感できないよなあ・・・と思いは広がっていきます。

そこでハタと気がつくわけです。
豊かさと言うのは、そうした外的要因が作り出してくれるものではなく、あくまでそれはきっかけであって、実際は「感じるもの」なんだろう・・・と。だから、月収１００万でも豊かさを感じられない人もいれば、月２０万でも豊かに暮らせる人が出てくるわけです。（一般的にはもちろん逆ですよ！）

となれば、どうしたら心の豊かさを感じられるんだろう？というのが我々カウンセラーの目標になるわけです。

僕の友人兼仲間兼同僚で和歌山のド田舎で生活している人がいるんですが、それこそ収入は少ないのに、彼女はいつもニコニコと、元気で、さすが自然児やなあ、とツッコミを入れたくなるくらい幸せそうなんです。有機野菜や健康食品を始め、体にいいものを取り寄せてもいるし（けっこう値が張るものも！）、周りの人たちともとても仲良くやっているし、自然に囲まれて、ダンナと幼子二人を抱えて豊かに暮らしているんです。彼女を見ると、いつも経済的な余裕が必ずしも心の豊かさには通じなんだな、ということを思い知らされるのです。

そこで豊かさの指標になるものは何だろう？と考えてみました。
お金、人、時間、健康、住んでいる場所、休暇、趣味、仕事、知識、情報などなど色んなものがあろうかと思います。
皆さんはどうでしょうか？

最初の実習では、まずは、そんな「心の豊かさ」を生み出す要因について考えてみましょう。

Work 1 あなたが豊かさを感じられるもの。

簡単な表を作ってみました。様々な豊かさのジャンルの中で、あなたが「今豊かだなあ」と感じられる度合いをチェックしてみましょう。

豊かさ指数：あなたが今豊かさを感じられている度合い。満足度。
重要度：この豊かさのジャンルがあなたにとって重要か、普通か、それほど重要ではないか？
抱えている問題：このジャンルに関して、あなたが今自覚している問題を簡潔に。

そして、一番最後は総合評価です。
今の自分が豊かさを感じている程度をチェックしてみましょう。

経済的豊かさ （お金、仕事、家、車等）	豊かさ指数：　　%	重要度：　高　　中　　低
	抱えている問題：	
人間関係の豊かさ （パートナーシップ、友人、家族、知人等）	豊かさ指数：　　%	重要度：　高　　中　　低
	抱えている問題：	
健康の豊かさ （身体的、精神的健康）	豊かさ指数：　　%	重要度：　高　　中　　低
	抱えている問題：	
時間的豊かさ （余暇、余裕等）	豊かさ指数：　　%	重要度：　高　　中　　低
	抱えている問題：	
知識・情報の豊かさ	豊かさ指数：　　%	重要度：　高　　中　　低
	抱えている問題：	

趣味の豊かさ	豊かさ指数：　　%	重要度：　高　　中　　低
	抱えている問題：	
その他（自由項目）	豊かさ指数：　　%	重要度：　高　　中　　低
	抱えている問題：	

＜バランスチェック（総合評価）＞

重要度が高いものは「●」、中のものは「○」、低いものは「×」で打点しよう。
そして、各打点を線で繋いでみましょう。どんな傾向があらわれるでしょうか？
また、その結果、あなたが今重点的に見つめたい項目に「○」をつけましょう。

	0　　50　　100	【重点項目】
経済	├─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┤	(　　)
人間関係	├─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┤	(　　)
健康	├─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┤	(　　)
時間	├─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┤	(　　)
知識・情報	├─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┤	(　　)
趣味	├─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┤	(　　)
その他	├─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┼─┤	(　　)
	0　　50　　100	

【感想】

２．豊かさがもたらしてくれるもの。

豊かさを手に入れることは何をもたらしてくれるのでしょうか？
心理学的にみれば、経済的な豊かさも、人間関係の豊かさも、そのほかの豊かさも与えてくれるものは共通していて、「余裕」「安心」「喜び」「楽しみ」「信頼」「自信」などがあります。
そして、そうした要素は私達に「選択肢」をもたらしてくれるのです。
もし、あなたが経済的な豊かさを手に入れたとしたら、買い物に行ったときに選べる商品の幅はぐっと広がるでしょう。もし、あなたが人間関係で豊かさを手に入れたとしたら、今度の休みを誰と楽しむか？の選択肢がとても広くなりますね。

もし、あなたが豊かさを手に入れたとき、実際どのような選択肢が広がるかをグループでシェアしてみましょう。

Work.2　豊かさがもたらしてくれる恩恵について考えてみよう！

Work.1 の中で、重要度が高いものを思い出してください。もし、あなたがそのジャンルで十分な豊かさを手に入れたとしたら、あなたの今のライフスタイルにどのような余裕が生まれ、どんな選択肢が増えるでしょう？

３．豊かさを阻害するもの

私達はみんな「豊かになりたい」と心の中で感じています。
ところが、それを許せない自分もいます。
私達にとって「成功」は最大の怖れと言われます。
成功して大金持ちになったとしたら、どんな恐怖が待ち受けているでしょう？
小学１年生の歌にあるように「友達１００人ができたなら♪」どんな恐怖が待っているんでしょう？

まずは、グループで、豊かさを阻害しているものって何か？を考えてみてください。

Work 3.　豊かになることを阻んでいるものは何？

Work 1 で重要度が「高」としたジャンルについて、あなたがそのジャンルで豊かさを受け取ることを阻害しているものがあるとしたら、いったい何か？を考えてみましょう。
少し難しい質問ですが、「もし、そのジャンルで豊かになってしまったら、どんな困ったことが起きるんだろう？」と想像してみると思いつきやすいかもしれません。

4.豊かさを受け取れない理由について考えてみよう！

私達の中には、知らないうちに抱えている怖れがあります。
例えば、経済的な成功を手に入れたいと思っても、それに付随する怖れが強かったとしたら、勇気が出せなくて成功へのチャンスを取り逃がしてしまうこともあるでしょうし、掴みかけた成功も、お金のエネルギーに振り回されて自滅してしまうことだってあるのです。

私達がそのジャンルでの成功を禁止する理由には、あなたの生い立ち、過去のトラウマなどと深い関係があります。
例えば、「お金は怖いものだからね」と言われて育った人がいるとしたら、きっと彼は大人になった今も「お金は怖いもの」という思いを抱えてしまうかもしれません。
その他にも「お金は汚い」「お金持ちは悪い人が多い」「お金は裏切らない」などのネガティブなイメージと共に捉えてしまうことも少なからずあるのです。
幼少の頃に人間関係で躓いて、人を信じられなくなったとしたら、彼が人的な豊かさを受け取るのは、とても勇気が要ることでしょう。その痛みはすっかり忘れていたとしても、今人間関係がうまくいかないとしたら、そんな過去に縛られていることも少なくないのです。

カウンセリングやセラピーの目的の一つは、そうした、過去のしがらみや呪縛から自分自身を解放してあげるところにあります。
どうして禁止してしまっているのか？どうして成功を怖れているのか？その鍵はあなたが生きてきた歴史にあるのです。

Work 4　あなたが今何に、どんな風に呪縛されているのかを考えてみよう！

あなたが重要度「高」を選んだジャンルについて掘り下げて考えてみましょう。
そのジャンルについて、小さい頃に両親から言われていた言葉、学生時代に味わった痛み、大人になってから感じた問題などについて考えてみましょう。
（これは繊細な問題を含みますので、グループでの実習は行いません）

5.豊かさを受け取るために

豊かさは「受け取る」ものであり、自分に「許す」ものだと思ってください。
例えば、経済的な豊かさは、あなたの中にある父性との競争、権威との葛藤を癒すことによって、より受け取りやすい状況が得られます。また、人間関係での豊かさは、あなたが人との繋がりを持つこと、よりハートをオープンにすることにより受け取れるようになっていきます。
同じように、健康に関する豊かさは、自己攻撃（罪悪感、無価値感等）を癒し、自分を愛することにより得られるものであり、趣味の豊かさは、あなたが人生をどれくらい楽しむか？つまり、自分の中の禁欲的な部分を癒すことにより受け取りやすくなります。

そんな風に、自分の何を許すことにより、豊かさが受け取れるようになるのか？というのは、とても大きな、大切なテーマになるのです。

さて、あなたが豊かさを受け取れるようになるために、今、何が必要なのでしょう？何が求められているのでしょうか？

Work 5　豊かさを受け取れるために、私が許すもの、手放すもの

自分が豊かさを受け取れるようになるために、誰を許し、何を手放せばいいのか？を考えてみましょう。
この実習ははじめ、グループで、その後は皆さんから質問を頂いて私のほうからお答えさせて頂こうと思います。

6.ヴィジョン・クエスト

豊かさを持つことを自分に１００％許すことが出来たとしたら、あなたは、今、どのような気持ちで生きていくことができるでしょう？
“許し”の最大の目的は、自分自身が本当に幸せになること、です。
全身全霊をこめて、自分が豊かさを受け取ること、幸せになることを許しましょう。

Work 6.　私は自分が豊かになることを許します、という宣言。

あなたが重要度を「高」に設定した項目について、自分が本当にそのジャンルで成功し、豊かさを受け取ることを許せるように宣言します。
敢えて「儀式」のように捉えてみると、心身がピリッとして気合も入りやすくなるだろうと思います。

次のように自分の中で文章を作り、それをグループに向かって宣言してみましょう。

Ｘ：あなたが成功したい、豊かになりたいジャンル。いくつでも。

宣言文「私はXというジャンルにおいて、成功し、最高に豊かになることを自分に許します」

そのとき、どんな感情が自分の中に沸き起こり、どんな反応が出てくるのかをチェックしてみます。
すがすがしく、さわやかな気持ちになったり、すっきりとして、やる気や情熱を感じることもあれば、逆に、とても言いにくく、抵抗が出てくる場合もあります。
この感覚というのが、あなたが自分をどれくらい許せているか？の指標になるのです。

自分が豊かになることは、私達にとってはとても怖れを伴います。
でも、豊かさを手に入れた分だけ、私たちは余裕を感じ、おおらかに、安心して毎日を生きることができます。人に接するときも優しく、温かく、また、広い視野を持って対することが出来ます。
仕事についても、趣味についても、寛容に、高所大所から把握し、さらなる成功の循環を生み出します。
そのために私達がすべきこと。
それは自分を許し続けることなのです。
ぜひ、皆さんが豊かさを受け取れ、成功されますように・・・。

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。神戸メンタルサービスやカウンセリングサービス主催のグループセラピーではトレーナーも勤めている。また、企業や団体向けの講演会や研修も行う。

カウンセリング／セラピーでは、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と４０本以上のセミナーを開催する実践派である。
（※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、anan（マガジンハウス）、AERA（朝日新聞社）ほか、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/）では心理学講座や無料相談コーナー、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！また、カウンセリングやワークショップスケジュールも随時ご確認いただけます！

◆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）
カウンセリングのご予約・お問い合わせは・・・06-6190-5131 / 06-6190-5613
執筆・講演・研修等のご依頼・お問い合わせは・・・06-6190-5611
（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））
Fax：06-6190-5612
E-mail：info@counselingservice.jp（根本宛にお願いします）

〒141-0001　東京都品川区北品川 5-12-9
〒564-0052　大阪府吹田市広芝町 9-31-404

※　本テキストの無断転載・転用を禁じます。