カウンセリングサービス・心理学ワークショップ

『私は私だから私でいよう！

～ほんとの自分らしさを見つけて、受け入れて、許す日～』

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

禅問答のようなタイトルではございますが・・・、カウンセリングやセラピーの究極の目的、「私らしく生きよう」をテーマにします。

私達は周りの人の目を気にしたり、自分ばかりに意識を取られたり、人的、時間的、経済的などの環境により、自分自身を見失ってしまうことが多いんです。
そして、多くの問題は、実はあなたを“自分らしく生きるために”起きてくるんです。

さて、皆さんが、「私らしいなあ～」と思える時間、今、一日の中でどれくらいあるでしょうか？
どれくらい「今」を「自分らしく」生きているでしょうか？
そう聞かれるとなぜか嫌な気分になり、なぜか「う～ん？？？」と悩んでしまい、「そもそも自分らしさって何だろう？」という思考の罠にはまってしまったりしませんか？
自分らしさが発揮できているとき、自分らしく生きている瞬間というのは、とても楽で、自然で、イキイキしていて、自然と笑みがこぼれ、人やモノ、自分自身への感謝が溢れて、そして、とても気分がいい・・・そんな状態なのかもしれません。
でも、実は私達も２４時間年中無休で自分らしくないわけではないのです。
きっとどこかの瞬間で、その自分らしさを感じている場面があるはずなのです。
でも、自分らしい瞬間というのは、あまりに楽で自然なので気付かないんです。
だから、敢えて聞かれると「うーん？？？」と唸ってしまうこともあるんです。
で、今回のワークショップでは、そんな皆さんの今の日常の中から、「私らしさ」を発見するところから始めていきます。
買い物をしているとき、ご飯を食べているとき、お風呂に入っているとき、友達と話をしているとき、セックスをしているとき、仕事をバリバリこなしてるとき、趣味のサッカーを楽しんでいるとき、などなど、思い起こせば、「そうだなあ～」と思えるところって無いでしょうか？？？
また、心理学的に潜在意識や無意識の中からも私らしさを見つけ、そして、それを受け入れ、許していくプロセスも見ていきます。
だから、今自分なりに「私を生きている」という方にも、もっと「私らしく生きるために」役立つワークショップになろうかと思います。
今回の私の目標は皆さんに、新鮮な驚き「おっ！」という感動、そして、自分のことが今までよりもいとおしく感じて胸が熱くなる時間をお届けする事です。

１．「私らしさ」を探してみよう！～それは今の自分をありのままに受け入れること～

私達はどんなときに「私らしい」時間を過ごすことができているのでしょうか？

寝ているとき？
ご飯を食べてるとき？
好きなことをしてるとき？
何かに夢中になっているとき？

さて、皆さんはどう感じるでしょうか？
そもそも、「私らしさ」って何？って考え込んでしまう人もいるかも。

一つには、今のあなたが、そのまま「自分らしい」として受け入れていくアプローチがあります。
いろんなことに悩んで、苦しんで、ぜんぜん、何もうまく行っていない状態だったとしても、それを「今の自分」として受け入れる、すなわち、それもまた「私らしさ」の一つだと言うんです。

例えば、こういう人がいます。
いつも何かに悩んでいて、不安や怖れを抱えています。
もちろん、周りからはそんな風に見えないこともあって、楽しそうにしてるときだってあるんですけれど、心の中にはどこか引っ掛かりがあって、あまり自分に自信は持てていません・・・。
何か一つ物事が解決して前に進むと、また違うところで悩みを見つけてきます。
そして、こんな自分はダメだなあ・・・と何かのおりに感じてしまいます・・・。

この中に、この人の自分らしさを見つけることってできますか？

実は、「何かに悩むこと」が、この人らしさであるとも言えるんです。
「私らしさ」って必ずしも、元気！とか前向き！とか、そういうポジティブなものだけではありません。
ましてや、他人と違う点、個性的な部分、に限ったものでもありません。
悩んでいたり、苦しんでいるのも「私自身」。
それならば、そんな自分もまた「私らしさ」として受け入れてみることだってできるのです。

それは一つの許しなのです。

実習１

Q．今のあなたの心の状態を感じたままに書き出して見ましょう。今あなたが感じていること。心の状態の良し悪し、今の自分の気持ち、悩み、問題、楽しみ、喜び、夢、希望、絶望などなど、思いつく限り書き出して見ましょう。
その中で特に気になるものは、丸で囲ったり、色を付けてみるのもお勧め。
一種のマインドマップとなって、あなたの心を映し出してくれます。

２．許し難きを許し、受け容れ難きを受け容れる～要するに、自分と向き合う時間～

先ほどの実習で挙げた「今の私」の像に対して、「そんな自分は嫌だ！」と自己嫌悪している部分がクローズアップされてしまうこともあります。
また、リストアップした結果を眺めてみて、自分が何だか惨めな人間のように思えてくることだってあるかもしれません。
逆に「意外にあたしってやるじゃん」という気付きを得られた人はいるかな？

もし、リストアップした中で、なかなか嫌な奴（＝自分）、ちょっと許しがたいなあ・・・と感じる要素を探してみてください。
つい私たちは癖で、そんな自分はあかん！と即否定したり、見たくない！！と目を逸らそうとしたりしてしまうんですね。

「悩んでる自分」が嫌なら、そんな自分にフォーカスしてみます。
「楽しめない、毎日が退屈」という言葉に引っかかるのならば、そんな自分に意識を向けてみます。
逆に「嬉しいことがあった自分」なのに、そんな自分が受け入れられないってこともありますよね？
そしたら、そんな自分もフォーカスしてみます。

実習２．

フォーカスする「自分」をまずは選びます。
そして、そんな自分と向き合ってみるんです。
例えば、「悩んでる自分」と向き合うのならば、その自分をしっかり思い浮かべてみるのです。
これは感情と繋がるレッスン。すなわち、感情を解放するアプローチ。
すごくイライラしてきたり、悲しくなったり、惨めになったりするかもしれません。
それで全然構いません。
そして、そのまま、意識をぐっと上に上げていきます。すなわち、その悩みが解消された自分、そんな要素が解決された自分を思い浮かべていくのです。
これは想像力が要りますし、感情の抵抗も十分あるでしょう。
だから、ちょっと頑張り時です。
そして、「悩んでいる自分」と「悩みが解消された自分」を一つに足し合わせるんです。
さて、どんな自分が誕生するでしょうか？
これを「統合」と言いますが、ヒーリングのツールでもあります。
理屈でやろうとすると失敗するので、あくまでイマジネーションを広げながらやってみてください。
これは考えてはできないことなので、できるだけイメージ、感覚、感情をフルに生かしてやってみてくださいね。
理屈を手放すところが「私らしさ」を許し、受け入れるためには大切なことですからね！

グループでの実習の場合は、もう少し分かりやすいアプローチを取ることが可能です。
具体的には、グループの中で、「悩みを解消してそうな人」あるいは「悩みを解消してくれそうな人」を一人選びます。
そして、その人とどんな方法でもいいので、繋がってみるんですね。
それが先ほどのイメージにある「統合」なんです。
こうした癒しは、一人でやるよりも、グループの方がはるかに早く、進みやすいんです。

ともあれ、これは自己嫌悪と向き合い、許すプロセスでもあるので、なかなか１回では解決しないと思いますし、いきなり初めての人が上手にできるとも思えません。
気分も必ずしもよくなるとは限りません。
でも、たくさんの気付きはきっと得られるはず。
何度も繰り返し繰り返し試行錯誤してみると、徐々に自分のものになってきます。
残念ながら、心を癒すには、安易な方法って無いんです・・・。
だから、ぜひ、気長に向き合ってみてくださいね。
そうすれば、必ず何らかの効果が期待できます。

３．ほんとの私を探してみよう！～私らしさを取り戻す３つのアプローチ～

今のあなたを受け入れることが、「私らしく生きる」秘訣の一つ。
そこに意識を向けることができたら、次は、本当の自分を探していくことが次のテーマです。

「本当の私」というのは、自然体で、どこにも無理がかかっていないので、とても楽なはず・・・。
気分が楽だということは、すなわち、開放的であるということ。
・・・。
などとまずは、「本当の私になったら、どんな気分、どんな心境で過ごしているんだろう？」とヴィジョンを描いてみましょう。
こういうのは理屈でやってもうまく行きません。思考は今の状況を的確に分析することはできても、枠を広げる方向にはなかなか動きにくいものですからね。
だから、感覚、感情を使うのが大事。

実習３－１．

本当の私になったら・・・どんな気分、どんな感覚で過ごしているだろう？を想像してみましょう。

実習３－２．

さて、そんな気分を味わえるのは、あなたがどうしてる時だと思いますか？
どこにいるとき？
誰と一緒にいるかな？
何をしてるとき？

そんなシチュエーションをたくさん想像してみましょう。
ファンタジー、妄想、になってもいいので、思い切って想像力を膨らませて、その世界を堪能してみるんです。

それがあなたのヴィジョン。
心がわくわくした分だけ、「あなたらしさ」を教えてくれるはずです。

実習３－３．

さて、それを実践に移していきましょう。
イメージの世界だけでは、マスターベーションになってしまいますからね！

そのヴィジョンに向かうために（もうすでにそれを実現することになってます！！）、今のあなたにできることって何でしょうか？
その感覚をあじわうための小さな一歩を探して見ます。

例えば、３－２の実習で、

どこにいるとき？　⇒　沖縄とか南の島のビーチ
誰と一緒にいるかな？　⇒　家族や気の置けない仲間達
何をしてるとき？　⇒　のんびりビーチに寝そべったり、バーベキューをしたり、水遊びをしたり

なんてヴィジョンが思い浮かんだのならば、今のあなたの日常で、それを実現するための小さな一歩を探してみるんですね。

・　沖縄旅行をするために旅行代理店でパンフレットをかき集めてくる。
・　沖縄やビーチ情報を満載したホームページを検索する。気に入った写真はＰＣの壁紙にしておく。
・　家族や仲間と近所でバーベキューをする計画を立ててみる
・　とりあえず、この夏は海に行きまくる
・　近所の沖縄料理屋さんに出かける
・　日光浴をしに近くのお気に入りの公園に出かける

などなど・・・。
そうして、実際に「これはワクワクするなあ」と思うことを実践してみるんです。
例えば「じゃあ、早速今夜にでも、家族と近くの沖縄料理を食べに行こう！」なんて風に。

そして、それを実現している自分、それを実践している自分を感じ続けることが大事。

私たちは好きなことをしているとき、楽しいことをしているときに、「楽」なんです。
そこでは少々苦しいことがあっても思い悩みません。
大好きな南の島に行くために、少々欲しいものを我慢しても貯金することが必ずしも苦痛に感じられないように。

そして、そんなシーンにある自分を、きっと私たちは「好き」なはず。

４．ほんとの私を受け入れよう！～許しと受容のプロセス～

さて、ヴィジョンを描き、本当の私に触れ、現実レベルに落としたとしても、私たちの心はすぐにはそれを受け入れてはくれません。
何となく一夜の夢のような感じがして、なかなか身になりにくいのです。
というのも、継続は力なり、という諺通り、続けてみてナンボの世界がそこにはあります。

この章では、私らしい私をきちんと胸のうちに収め、そして、その私で生きる秘訣を探していきます。

一つは３章で扱ったヴィジョンを描き続けるというアプローチ。
心理学的に見ても効果の高い方法で、ぜひ、お勧めしたいもの。
時々、今日描いたイメージを思い出し、そして、それが非常にリアルに感じられるまで、イメージを膨らませ続けるのです。
そうすると、そこで生まれた感覚が私たちをその現実に導いてくれます。
つまり、私らしい私へとごく自然に移行していくことができるのです。

もう一つのアプローチは、周りの人たちにゆだねるということ。
私たちは人間関係の中で生きています。
だから、人によっては周りの目を気にしたり、評価に振り回されたりもするんです。

さて、次の実習はちょっと勇気が要るアプローチ。
私らしく生きるために、チャレンジしてみてください。

実習４．

あなたの周りの人たち、パートナー、家族、友達、同僚を思い出しましょう。
人と言うのは意外に自分以上に自分のことを良く見てくれているもの。
だから、ちょっと周りの人を信頼して、彼らがどんな気持ち、どんな思いを私に対して向けてくれているのかをちょっと考えてみましょう。

例えば、私が幸せになったとしたら、彼らはどんな顔をしてくれるだろう？
私がもっと私らしい生き方を始めたら、どんな反応をしてくれるだろう？
今、彼らは私に対してどんな優しい思い、愛情をかけてくれているだろうか？
彼らにはできればどんな姿、表情を見せてあげたいだろうか？

それらを自由に思い起こしながら、心に浮かぶ感覚、感情をただ受け入れていきます。
もちろん、ポジティブな思いばかりが浮かぶとは限りません。
それもそのまま受け止めていきましょう。
これはあなたの心が安らかに、静かに落ち着くまで続けてみるとベストです。

さて、これをグループで実習すると、さらに強力で効果的なアプローチが取れます。
恥ずかしさや怖れを感じながらも、グループのメンバー一人ひとりのヴィジョン、価値、そして、その人の本当の姿、本来の笑顔をイメージしていくんです。
そういうヴィジョンを見て、また、見られる、そういう実習です。
これはあなたの心をより解放し、そして、癒してくれるプロセスになるでしょう。

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。