カウンセリングサービス・心理学ワークショップ

『心をもっと自由に、解放する方法～心のリミッターを外すには？～』

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

私達が日常の生活をもっと楽しく、面白いものにしていこうと思えば、必ずぶつかる壁が「観念」という私達の枠です。
例えば、
「たまにはゆっくり旅行でもしたいなあ・・・」と思っても「でもなあ、今忙しいから休みをくれなんて言えないしなあ」と否定してみたり、
「もっとパートナーや仲間を作る時間を作りたいなあ！」と思っても「でも、やっぱり幹事は面倒だしな・・・」と重たく感じてしまったり、
様々なポイントで私達は“自分で自分に”制限をかけてしまっているようです。

そして、その多くの制限を見てみると、
・社会性（世間の目）
・大人としての常識
・過去のトラウマ
・義務感
・責任感
などが寄与している事が多いみたいです。
これらのことは決して悪い事ではなく、むしろ、良いことなのですが、でも、それが過剰になれば自分自身を押し込める鉄格子になってしまうんです。
そうすると「分かっちゃ居るんだけどなあ・・・なかなか・・・できないよなあ・・・」という思いがどんどん強まってしまうのです。
そして、この制限はどんどん自分らしさを失わせる要因ともなってしまいます。
それは自分の思いよりも周りの期待を、自分のしたいことよりも、周りが望む事を選択させるからなんです。
さて、どうしたら、もっと自分を自由に解放してあげられるでしょう？
その心の制限（リミッター）を外し、新しい発想、自分らしい世界に飛び出していくことができるのでしょう？
私のカウンセリングの中心には、この「自由と解放」があります。
つまり、自分自身を解放することにより、もっと自由を手に入れ、そうすることで今抱えている問題も大きく変化していくでしょう、というポリシーが背景にあるんです。
その鍵の一つは「許し」。すなわち、自分を許すことにあります。
そして、「自己愛」。もっと自分を愛すること。自分が愛し、愛されるべき存在であることを受け入れることも重要な鍵になります。

そんな自由、解放、愛をテーマにワークショップはお届けさせていただきたいと思います。
実習を中心とした体験と、日常使えるエクササイズを織り交ぜながらお届けしたいと思います。

１．意識的・無意識的な制限（リミッター）とは？

まずは、ちょっと考えてみてください。
今日一日を振り返り、あなたが「これはやめておこう」と思ったこと、「これはムリだ」と思ったことはどんなことがあったでしょう？
ちょっと無理やりでもいいので５個～１０個くらい探し出してみてください。

それはダイエットのために食後のデザートを「やめておこう」と思ったのかもしれないし、上司に進言しようと思ったが「今の上司は機嫌が悪そうだからやめてこう」と思ったのかもしれないし、パートナーに「最近ちょっと不安だから、もう少し一緒にいてくれないかな？」と言う言葉を飲み込んだのかもしれません。

私たちは日々の生活の中で、ごくごく当たり前のように制限を作って生きています。
それは日常生活を送るために必要なものから、本当はやめたいんだけどなかなかやめられないものまで様々な種類があります。人に気を使って制限をかけてるものもあれば、過去のトラウマが引き起こしたものもありますし、親や先生などから受けた教育によって付けられたものもあるでしょう。

こうした「制限（リミッター）」は知らず知らずのうちに自分の行動範囲、可能性はもちろん、日々の楽しみ、喜びから将来の夢、ヴィジョンまで制限をかけてしまいます。

「何かつまらいなあ・・・退屈してるなあ」と感じることってありませんか？
そう感じるとき、あなたはそうしたリミッターに支配されてしまっているのかもしれません。
「何をするにも怖くて仕方がない。だから、なかなか一歩が踏み出せない」と感じたことはありません？
もしかしたら、自分に強い制限をかけてしまって身動きが取れなくなってしまってるのかも。
「将来に何の希望も見出せない。自分が何に向いているのかも分からない」と感じるのであれば、それは無意識的に自分の可能性に制限をかけてしまっているのかもしれませんね。

こうした制限は私たちに意識的・無意識的な我慢・抑圧を強いますから、それはやがては強いストレスを引き起こします。もし何かしら窮屈な思いをされてるとしたら、常に我慢し続けるといっても過言ではないのです。

そこで、まずはあなたが今現在、どんな制限を持っているのかをチェックするところから始めてみましょう。

Work 1-1. 心のベルト、締め付けすぎではありませんか？

今あなたが日常生活の中で「窮屈さ」「息苦しさ」「締め付け」「不自由さ」「制限」を感じるもの・場面・出来事などを探してみましょう。

（例）ヒロ君が実際に日ごろの自分を振り返って考えて見ました。

- いつも「お金がない」という思いにとらわれて、ちょっとした買い物にも気を使っている。その反動で時々爆発して訳のわからない買い物をしてしまうこともある。
- 社交的な人だと思われているが、人に対してなかなか言いたいことが言えずに我慢してしまうことが多い。
- 仕事はそこそこできると思っているのだが、自分にどんな才能があるのかが見えず、いつも「何か違う」と感じてる。
- 先のものと似ているが、どうも人に対していつも気を使っているらしく、人と会ってるときはまだしも、別れた後にどっと疲れてしまう
- スケジュールや時間に追われていて、いつも次、次、と焦ってしまっていて、全然余裕がない。

Work 1-2. 締め付けるものの実態を見つけてみよう！

そして、それらのリストから、あなたの制限となっている具体的なモノを探し当ててみてください。
上のヒロ君の例では、彼を締め付けるものは「お金」「コミュニケーション」「才能」「他人」「時間」のようです。これってほどんど全部の要素だよなあ～と思われるかもしれませんが、例えば「家族」とか「恋人」とかそうした要素はありませんから、意外に身近な人間関係はうまくいってるのかもしれません。

Work 1-3. どうして、それが締め付けになっているんだろう？

あなたにとってどうしてそれらの要素が締め付けの要因になっているのかを考えてみることは、あなたの心の仕組みを知る上でとっても役立つ試みです。でも、ちょっと難しいですね。
カウンセリングの中では、カウンセラーと一緒にその「なぜ？」に踏み込んでいきます。
そうすると、たいていその先には何らかの「痛み」があり、「辛い思い」が眠っていることが多いんです。

例えば、ヒロ君の例。
彼なりに「お金」について考えてみたんですね。
そういえば、小さい頃、両親がいつもお金のことで喧嘩していたなあ・・・それが凄く嫌だったなあ、という記憶を思い出しました。それが胸を締め付けられるくらいに辛いことであったことも同時に感じることができます。また、大きくなってからは、いつもお金が足りなくなるのでは？という不安をいつも心のどこかに持っていることに気付きました。
だから、収入の多くは何となく目的もないまま銀行に入れたままにしてました。使うことが怖かったし、無くなることを思えば引き出すのも躊躇してたんです。
ところが、ボーナスが入って少し余裕ができると、今まで我慢していたものが爆発したみたいに、訳の分からないものばかりを買いあさることもありました。一日に数十万も使ってしまって、唖然となり、酷い自己嫌悪に落ち込んだことがあります。
そうした経験があれば、「お金」は自分を制限する大きな力を持っても仕方がないなあ・・・という思

いにヒロ君は至ったのでした。
同じようにコミュニケーションや人間関係についても、どうしてなんだろう？と考えてみることにしました。「小さい頃にお母さんはいつも自分の愚痴ばかりを話して僕の話はあんまり聴いてくれなかったな。しかも、僕の意見は否定するくせに、兄貴の言うことはちゃんと受け入れててズルイと思ってた」ことに気付いたんですね。今は家族と仲良しだから気付きにくいんですけれど、昔はそういう思いがあったみたいです。
また、中学・高校の思春期の頃は、上がり症というか、緊張しぃで人と話すことにすごく勇気が要ったこと、自分があまり面白いことを言えないので、いつも自分はダメだと思っていたことを思い出しました。

でも、どうしたら？？？（それは次の章で扱いましょう）

-MEMO-

【応用編】
もし、それを誰かのせいにしているとしたら？？？
自立的な人、あるいは、自己嫌悪や罪悪感が強い人は、そのすべては「自分が悪い」と捉えがちです。
ところがその背景には、ほんとうに物陰に隠れるように「誰かのせい」と思ってる部分が眠っています。
それは自分でもなかなか気付かないくらい巧妙なので、どうしても自分では信じられないものなんです。
だから、「もし・・・」という前提で構いませんので、誰のせいなんだろう？と考えてみてください。
ただ、これは誰の心にもある闇に光を当てることになります。だから、余裕のある方、勇気のある方以外はスルーしていただいて構いません。

例えば、上の５つの例では
・　会社　⇒　給料が安いから
・　母親　⇒　いつも自分の言うことを否定していた
・　周りの人たち　⇒　誰も認めてくれない、褒めてくれないと思っている
・　周りの人たち　⇒　自分ばかりが気を使ってると感じている
・　仕事　⇒　どれだけやっても無くならない。
なんて闇が明らかになってきたりします。
普段私たちは「よい人」でいたいので、なかなかこうしたネガティブな要素を認めたくありません。
でも、時にこうした闇を探検することは、今の人生をよりよいものに変える宝物に出会うことも少なくないんです。
それは自立の影にある「依存」の存在です。
私たちは依存を嫌って自立してきているので、こうした闇に目を向けることは、ほんとうに胸糞悪いことなんです。でも、そこが受け入れられる、すなわち、許せたとしたら、これはとても大きな恩恵をもたらしてくれます。
例えば、自分の依存を許した分だけ、他人の依存心を許すことができます。つまり、そこと上手に付き合うことができるようになります。怒りを感じたり、切ったり、否定したり、拒否したりする必要がなくなるんです。すなわち、とても寛容になることができます。
また、依存の要素は私たちの子ども心を象徴しますから、ワクワクドキドキした元気が戻ってくるようになります。「あれも欲しい、これもしたい」というワクワク感です。
許すことはなかなか簡単なことではありませんが、その分、リターンはとても大きいので、少しずつでもチャレンジされると良いでしょう。

2. 心の自由化戦略～許しの法則～

さて、１で見てきた制限を外していきましょう。
でも、実はそれはとても怖いことでもあります。多くの方をセラピーさせていただいてきて、実は自由になること、解放されることって怖いことなんだ、とよく思いました。
制限というのは窮屈ではありますが、その分、安心感を得やすいんですね。勝手知ったる我が家といいますか、慣れてしまえば、それが自分という概念が生まれます。
つまり、「お金について制限が強いのが嫌だけど、まあ、それが自分自身」ということなんです。
それはいわば諦めとか妥協といえるんですけど、これを拭うのはなかなか難しいんですね。そして、こうした諦念は、心の自由化運動に際しては思わぬ抵抗勢力になることが少なくありません。

ただ、そうした思いも受け入れつつ、心を解放してあげる必要があります。
なぜかというと、自由になるのに無理やり頑張ってやる必要はないからです。
少しずつ、少しずつ、マイペースに進んでいきましょう。

そのときにとても大切なのは「あ、それでもいいんだ」という感覚。よく「ありのままの自分を受け入れよう」と言いますが、そのために、一つ一つ自分自身にＯＫを出していく、それが許しです。
特にここで言う許しとは「禁を解く」という意味のもので、
「こんな風に思ってもいいんだ」
「そういう考え方もあるのか」
「そういうことでも大丈夫なんだ」
という解放的なアプローチを作ることができます。

Work 2-1. まずは、ありのままに、感情を受け入れ、許してみましょう

上手にやろうと思わないでください。また、１回ですべてを解決しようと思わないで下さい。
ゆっくり、ゆっくり、時間をかけていきましょう。

まずは Work 1-1 でリストアップした項目を改めて着目してみましょう。
少し時間が経っているので見方が少し変わっているかもしれません。
それらを眺めてみます。
そして、どんな気持ちが沸き起こってくるのかをしばらく感じてみましょう。
いや～な感じがしますか？
怒りや強い嫌悪感に見舞われますか？
あるいは可哀想な、同情したくなるような感じでしょうか？
または何も感じないでしょうか？

少し瞑想するような感じで、深呼吸しながらその気持ちを感じてみましょう。
怒りが出てもＯＫ、悲しくなっても大丈夫。もちろん、情けない気持ちもＯＫ。
そのまま受け入れていきましょう。

許しの一歩は、そうした感情を受け入れ、認め、許していくのです。

さて、感じている気持ちが少しずつ治まってきたら、次の実習に入りましょう。

Work 2-2　他人のように、自分を抱きしめてあげる。

さて、Work 1-1 でリストアップした項目は、自分のものだとむかついたり、情けなくなったりしますが、それが他人であれば、「うん。問題ないよ。誰でもそういうところがあるし」と簡単に許してあげられたりします。
この実習では、ちょっと敢えて、そんな他人行儀な目をもって見ましょう。
もし、あなたの友達がそのリストアップされた項目で落ち込んでいるとしたら、なんて声をかけてあげますか？
それを実際に声に出して言ってみてください。
できれば、２度３度、繰り返してみると効果的です。
そうして、イメージの中で、その友人をじっと抱きしめてあげましょう。
どんな気持ちがするでしょうか？
どんな思いが湧き上がってくるでしょうか？
その気持ちを感じなら、大きく２、３度深呼吸してみましょう。

でも、このとき、その言葉は自分自身に向けたものであり、あなたがイメージで抱きしめているのは、他ならぬ、あなた自身なのです。

Work 2-3 発想の自由化に取り組む

少し気の早い話をしましょう。
もし、あなたがそれらの制限から解放されたとしたら、どんな生活を送ることができるでしょう？
そして、どんな気持ちで毎日を過ごしているでしょう？

また、今はムリだと諦めているものが可能になったとすれば、あなたにはどんな未来、将来、可能性が開かれているでしょう？

これを自由に考えてみましょう。
ここは一人でやるのは難しいので、可能ならば信頼できる相手と一緒に取り組むといい課題です。

できるだけ発想の羽を広げながら、「そんなのバカらしいよな～」と思えるくらいまで広げていきます。
これは一種のヴィジョン・クエストとなり、あなたの今後進むべき方向性を示唆してくれていることでしょう。

そして、このプロセスでおぼろげながらでも浮かび上がってきたもの。
それがあなた自身の才能でもあるのです。
それがいわば、問題の影に才能あり、という格言の根拠にもなるのです。

そのヴィジョンを優しく受け止め、そして、心の中にゆっくりと、でも、しっかりと収めてください。
心に羽が生えたように自由を感じられるまで、また、ワクワクした気持ちが湧き上がってくるまで、この思いを抱き続けます。

（補足）

このセッションは一種の瞑想として活用することができます。
目を瞑り、深呼吸を大きく取りながら、この Work 2-1 から 2-3 までを実践してみてください。
日々の疲れを癒し、明日への希望を培うにも素晴らしい効果が期待できると思います。

-MEMO-

【応用編】
その人を許してみよう・・・。
先ほど、１の実習の応用編でリストアップしてもらった「誰かのせい」の「誰か」。
ここでの応用編は「その人を許す」という課題です。
これもすぐに結果を求めないでくださいね。
じっくり一人ひとりと向き合い、自分の感情をしっかり受け止め、そして、手放すことが他人を許すための大まかなプロセスです。
それが会社であったとしても、会社に対して感じている気持ち、それがたとえ怒りだったとしても、その気持ちを感じきることで、次のステップに進むことができるんです。

さて、今回はシンプルなセッションをしてみましょう。
その「誰か」をじっくり思い浮かべてみます。そして、どんな気持ちがするのかをじっくりと味わいます。嫌な気持ちが出てきても大丈夫です。

そして、その人に対して「私はあなたを許します」と声に出して言ってみます。いわば、これは許しのアファメーションと言えるでしょう。

さて、ちょっとここからは試練の場。
勇気を出して向き合ってみます。
その人があなたにしてくれたことで嬉しかったことを探してみましょう。
そして、それを感謝するんです。

感謝はとっても強い許しや癒しのツール。
私たちは感謝を忘れたときに争いに走ってしまうんです。

例えば、こんな風にしてみてください。ヒロ君が会社と向き合います。
「私は、私の勤めている○×商事を許します」
（深呼吸しながらしばらく自分の気持ちを感じ続ける。落ち着いてきたら次へ）

「○×商事は私に毎月きちんと一定額の給料を渡してくれています。どうもありがとうございます。」
「○×商事は私を採用し、今日まで席を与えてくれていました。どうもありがとうございます。」
「○×商事は慣れない私のために仕事を教えてくださいました。どうもありがとうございます。」
といった風に、こうしたことを５個～１０個ほど探し、できれば声に出して表現してみます。

これは許せない相手に向き合うときには、ちょっと勇気と覚悟はいりますが、とっても効果的なセラピーです。自分なりのペースでいいので、ぜひ、チャレンジしてみてください。

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）

〒153-0041 東京都目黒区駒場 4-6-8
〒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。

＝＝特別付録＝＝

ワークショップレポート

ワークショップってどんなことするの？という疑問にお答えするために、あるワークショップの様子を講師の目線からレポートさせて頂きます。

『心をもっと自由に、解放する方法～心のリミッターを外すには？～』

某月某日　某会場にて。

講師：根本裕幸

＜受付開始＞

徐々に集まり始まるお客さま達。
大体開始１５分前から増え始め、スタート時間５分前くらいが一番のピーク。
行列ができることも多くなります。スタッフは大変な時間。
ちょっと遅れてくるお客さまのために、スタートをちょっと遅らせることが多いです。

入ってきたお客さまは顔見知りの方がいらっしゃれば挨拶をしたり、話をしたりされています。こういう場でしか会わない方も多いので、「久しぶり～どうしてた？」的な会話も少なくありません。

一方、初めての方はそういうわけにも行かず、所在無げに過ごす方もいらっしゃいます。手の空いたアシスタントが声をおかけしてることもありますが、大抵はテキストやちらしなどをを読まれたりしてるようです。
だいたい初めての方の比率は２～５割で、平均すると３、４割かと思われます。
今回のワークショップも約４割の方がまったく初めてのお客さまでした。

＜始めの挨拶＞

配布資料の確認と説明。
アンケートやニュースレター、次回以降のワークショップスケジュールなどを紹介。

また、ゲストカウンセラーにちょっと挨拶代わりに話をしてもらう。

そうして私が再び前に立ってワークショップが始まります。

毎回、その場その場に合ったアプローチに内容を組み替えていきます。
レクチャーはもちろん、実習も同じテーマなのに場所によって全然違うことをしたりします。
それは少しでも皆さんの身近に感じて、学び取っていただきたい、という気持ちから。
テキストに沿った単調な流れでは、なかなか入ってきませんから！
だから、お配りするテキストは敢えて「ご自宅用」にもできる内容にしています。

＜レクチャー＞

緊張している方も少なくないので、皆さんの気持ちを温めるため、また、テーマをじっくり見つめ、理解していただくために、４０分～１時間ほどレクチャーをします。
昼明けで、部屋の中は温かく、眠たくなっちゃうので（そういう声質だそうで)、だから、なるべく笑いを取りつつ、かつ、マジメな話もしつつ、皆さんの表情を見ながら引いてないか、飽きてないか、眠たそうじゃないかなどをチェックしつつ、好きな話をしゃべり倒します・・・。

聴いてくださって有難うございます・・・という気持ちになる瞬間です。

メモを取ったり、瞼を赤くしてくださったり、笑ってくださる方がいらっしゃると私もとても嬉しいのです。

◎心のリミッターとは？

・リミッターとは意識的、無意識的に自分を止めてしまっているもの。
・心の壁、ブレーキ、サイドブレーキ、鎧、鎖などと同じ表現です。
・意識的なリミッターの典型は「観念」というもの。
　『～してはいけない』（禁止）
　『～しなければいけない』（義務）
　などの思いは自分自身を非常に窮屈にしてしまいます。
・リミッターがかかっている状態では、心は窮屈になり、まるできついボディスーツを着ているかのような感覚になって自由が利きません。だから、それが様々なストレスや問題を引き起こすのです。

◎心のリミッターになるものは何か？

感情的なもの～恐れ、不安罪悪感、無価値観、自己嫌悪、ニーズ（依存心）、自立心～すなわち、心の痛みが自分自身に制限（リミッター）をかけてしまうのです。
喉に小骨が刺さってしんどい目あったら、なかなか次に魚を口にするのに躊躇するような感じです。
だから、多くの「問題」や「悩み」と、心のリミッターは密接な関係がある。

◎具体的なエピソードを紹介

小さい頃はお転婆でやんちゃだった女の子が友達の一言で傷つき、とても大人しく、自信のない女の子に変わってしまった。
そして、そんな自分がいつしか本当の自分だと思いこむようになり、人生がなかなかうまくいかなくなっていた。
でも、癒されていくうちに本当の自分を再発見し、自信を取り戻し、笑顔になっていった・・・というお話。
実際にあった、とてもリアルなお話をさせていただきました。

◎リミッターを外すにはどうしたらいいのか？

「私達はもっと自由な存在なのです。」

自分の内側に隠れた本当の私にアクセスしていくこと。
自分を癒し、自分らしく生きることを選ぶこと。
自分を許し、解放してあげること。
今の自分に対してＯＫを出してあげること、禁を解く、自由になることを許可する。
しかし、本来情熱的な人ほど今はそれをリミッターによって抑えているので、解放してしまったらとんでもないことになるように感じてしまう。
これが自由への恐れなのです。

＜実習＞

休憩時間を適宜取りながら、レクチャー＆グループワークを進めていきます。
やはり聞くだけでなく、話す、参加する方がより学びは深くなるものです。

今回は心のリミッターを外すためにカウンセリングやセラピーなどで効果的だったやり方を応用してご紹介しました。

グループワークですので、参加者を４，５人のグループに分けて、まずは自己紹介から。
初めての方にとっては一番緊張される瞬間かもしれません。
でも、慣れてる方も、そうでない方も温かい方が多いので、アットホームな雰囲気が作られていきます。

その後、具体的な実習に入って行きます。

因みに参加されたことのある方は分かると思いますが、私はこのグループ分けが本当に苦手で、なぜかいつも詰まります。。。

＜実習１＞

◎リミッターの外し方（１）ヴィジョンを見る。リミッターの向こう側を見る。

【テーマ】

もし、リミッターが外れたらどうなると思いますか？
どんな自分になって、何をするでしょう？
また、それはどんな感じがするでしょう？
高揚感？開放感？それとも恐れや不安が出てくるでしょうか？
自由に想像してグループでお話してみてください。

【狙い・意味】

私達は問題（リミッターそのもの）に意識を取られてしまい、その先を見失ってしまっていることが多いようです。
そこで、「もし、リミッターが外れたら？」という部分を見つめることで、自由になった自分、解放された自分を感じることができます。

そして、その感覚が自分をそこに連れていってくれるようになるのです。
しかし、ネガティブな思いとしては恐れや不安、疑い、ニーズなどの感情が出てくることがあります。
それは癒すべき心の傷があることを示しています。

リミッターの向こう側にあるヴィジョンを見る・・・といっても、なかなかできることではありません。
想像力を駆使してもすぐには浮かびません。
だから、ちょっと妄想になってしまっても構いません。

しかし、初めての頃は全然浮かばないヴィジョンも、何度も何度も似たような実習をしていくことで体で学習し、気が付けば自然とヴィジョンもすらすら浮かぶようになっていきます。

（１０分の休憩）

＜実習２＞

◎リミッターの外し方（２）誰かのために・・・（与える）
　リミッターの外し方（３）恥をかく。

【テーマ】

グループメンバーを応援してください。自分なりの方法で。

ベテランさんはちょっと恥ずかしいな、と思う方法で精一杯相手のために応援してあげましょう！

【狙い・意味】

応援するには相手の価値や魅力を感じる必要がありますね。
また、自分に意識を向けている状態では誰かを応援することはできません。

自分を超えて与える、自分よりも誰かを大切にする、という意識を実践します。

自分のためには限界があっても、誰かのために、という意欲は自分の限界を越えさせてくれる力を持ちます。

そして、応援するのはもちろん、応援される方も慣れていない分、とても恥ずかしいんです。
恥をかく、というのもリミッターを外すためにはとても有効で、羞恥心がなくなればなくなるほど、自分を自由に動かすことができるようになります。

（１０分休憩）

＜質疑応答＞

「ここまでで何か質問はありませんか？」

参加者からご質問を募ります。
全くでないこともありますが、大抵は数名の方が挙手してくださいます。

質問を頂くのは、とてもドキドキするのですが、ワクワクもします。
昔はすごく怖かったのですが、今は自信がついたお陰でだいぶ楽しめるようになりました。

究極は４時間、質疑応答でワークショップを開催すること。
実は以前、開催したことがあって、ライブ感がありありで、私もすごく楽しかったです。

なお、この心理学ワークショップではなく、１ＤＡＹワークショップのようなグループセラピーでは常にアドリブのライブ感を楽しんでいただけます。

＜実習３＞

◎リミッターの外し方（５）感謝する。

【テーマ】

当たり前なものを当たり前に見てしまっていませんか？
普段、当たり前に「してもらって当然」と思っていることに感謝してみましょう。

例えば、いつもご飯を作ってくれるお母さんや奥さん、ちゃんと自分の席を用意してくれている会社、きちんと電気を送ってくれる電力会社、毎朝自分を運んでくれる電車や車などなど、当たり前になりすぎて見失っているものって多くありませんか？

【狙い・意味】

感謝は心を癒す強力なツールです。
私達は自分自身に意識を取られているときは自分のことで精一杯で誰かに感謝することができなくなります。
誰かに感謝を送るということは、同時に自分自身を許し、解放してくれます。
そして、良心に沿った行動のため、自分に深い自信を付けてくれるのです。

＜以下は実習ではなく合間合間にレクチャーでご紹介した方法＞

◎リミッターの外し方（６）笑い話にする

「悲劇は癒されると喜劇になる」と言います。
痛みが癒されると、そこでは笑いになるのです。

「エゴは笑わない」と言います。笑えないんです。
だから、「ネタ」と称して自分の失敗や過去の痛みを笑えるようになれば、人生はほんとうに解放的に変わっていきます。
昔の痛みでも、甘酸っぱい思い出でもいいので、自分自身を「笑って」見てください。
もちろん、お笑い芸人ではありませんから、面白くなくても構いません。

◎リミッターの外し方（７）自分の価値を知る。

自分の魅力や価値を受け取ることは、自分自身を自由にし、解放してくれるシンプルな方法です。
自分に許可を下ろしやすいアプローチですので、身近な友達や家族、パートナーに自分の魅力を聞いてみると、とても素敵な宝物が手に入ります。

◎リミッターの外し方（８）自由を受け取る。

自分がつい自由になってしまう場所、この人といると自由になれるなあ、という人はいませんか？
その場所、その人に近づくことで、自分が自由になれる許可を出しやすくなります。
まずは、感覚を馴らしていく感じです。

もし、いなければ、そんな場所、人を探してみましょう。

＜エンディング＞

多少時間がオーバーしてしまうが、最後はきちんと区切りを付けます。
「長い時間お付き合いして下さいまして有難うございました」と。
この言葉、毎回伝えているのですが、今でもかなり気持ちが入ります。

ここで、皆さんが笑顔になっていたり、安心した顔をしていたり、顔が赤らんでいたりしたら、私としても非常に達成感、満足感があります。

以上です。