カウンセリングサービス・心理学ワークショップ

『美しくしなやかな女になる／逞しく優しい男になる』

～魅力アップの５つの法則～

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

自分が持つ、潜在的な魅力に、皆さんは気付いていらっしゃいますか？
どれくらいの可能性を秘め、どれくらいの美しさを持っているのか、私達は意外に気付かないもので、むしろ「私はこの程度」「自分には無理」と諦めたり、勝手に制限をかけてしまっているところが少なからずあるようです。

私達のカウンセリング／セラピーでは、感情を深いレベルで扱います。
それは痛みを解放するための、いわゆる“癒し”を目的としたものでもあると同時に、あなたの潜在意識に眠る隠れた才能を引き出す効果も付随してくるのです。

だから、深い癒しを体験された方は、憑き物が落ちたように表情がすっきりされ、目は輝きを取り戻し、そして、全身からはキラキラ光る魅力が溢れ出すのです。

事実、カウンセリングの帰りに最寄の駅でナンパされた・・・なんて報告を後から頂くことだってあるんです！！（しかも、ちょくちょく耳にします！）

今回のワークショップでは、そんなカウンセリング／セラピーで培われた、内側から光る秘訣を５つのアプローチにまとめてお届けしたいと思っています。

その結果、女性はより美しく、またしなやかさを手に入れ、男性は逞しさと、深い優しさを手に入れることになるでしょう。

詳しくはワークショップの中でのお楽しみ・・・ですが、その５つタイトルだけは特別にお教えしましょう。

それは「許し」「手放し」「与える」「受け取る」そして「コミットメント」。

この法則に基づいたレクチャーと実習を通じて、“来たときよりも美しく”ワークショップを終えていただきましょう！

１．美しさ、しなやかさとは？逞しさ、優しさとは？～魅力の要素とは？

「魅力」というのは人を惹きつける力のこと。いわゆる「魅せる力」です。
それはどうしたら出てくるか？というと、ほんとうは様々なアプローチが考えられます。
今回のワークショップで紹介する以外にも、人生を前向きに楽しむことや好きなことをすること、自分自身を成長させるチャレンジを続けることなどもあります。

そうすると、自分自身が自分自身でいられるようになり、自然と内側から「光」のようなものがあふれ出してきます。魅力的な人を表現するときの「きらきらしている」という感じです。
すなわち、自分が自分であること、それが一番の魅力の源泉なのです。

ところが私達の日常は比較や競争が渦巻いています。だから、誰かと比べて××、自分は周りの人にくらべて○○など基準を自分の外側に置いてしまうケースが少なくありません。誰かと比べてしまうと、私達は劣等感、もしくは、優越感のどちらかの方に振れてしまうんです。

劣等感というのは言わば自分の光を自分で覆い隠すようなものであり、優越感というのは、その光を無理やり際立たせようとするようなものであり、どちらも本来の輝きを失わせてしまうものです。

そして、もう一つ、私達が過去に経験したトラウマもまた、自分自身の光を隠す魔法になります。
例えば、思春期の恋愛は「見た目がかっこいい／かわいい」に比重が置かれます。そうすると、恋愛対象になれない時点で「自分はかっこよくない／かわいくない」と決め付けられたような気がするんです。
また、大好きな人に裏切られた経験があれば、「自分が不十分だから、こんな目に合うんだ」とやはり本来の自分を打ち消そうとしてしまいます。
そして、「愛される何か」になるために、自分を消し、犠牲をしてしまうのです。

そうした経験を繰り返せば、やがては自分自身を見失ったり、誤った自己イメージに捉われてしまい、本来の生き方ができないようになってしまいます。

だから、セラピーやカウンセリングでは、そうした本来の輝きの上に覆いかぶさっている過去の痛みを取り払うことで自分自身を取り戻し、魅力的な自分に気付くアプローチを数多く行っています。

そうすると、本来の自分を取り戻していくプロセスにおいては、俯いて暗い表情をしていた方が徐々に顔が輝き、目がイキイキとしてくるのがはっきり伝わってきたりするんですね。
まだまだ諦めるのは早いんです。
今からでも、十分、間に合います。

２．魅力アップのための５つのアプローチ。

（1）「許し」

自分自身が魅力的になること、それを「許す」ことはできますか？
許しには「誰かを許す」という要素と、「許可する」という要素と大きく二つあります。
魅力アップに関しては、誰かを許すことで得られる場合もありますが、何よりも「自分自身が魅力的になることを許可する」というところが肝心です。

私達は無意識のうちの「魅力的になる怖れ」を抱いています。
その最たるものが「魅力的になったら人に注目されてしまう」という怖れです。
他にも様々な要素がありますが、さて、あなたはどんな怖れがあるのでしょう？まずは、それを探してみませんか？

【実習１－１】
もし、あなたが魅力的になることを怖れているとしたら、それは何故なのでしょう？

さて、その怖れがどこから生まれてきたのか？を掘り下げていくのはカウンセリングにその場を譲るとして、その怖れを癒すことで魅力的になる許可を出しやすくなります。

【実習１－２】
「私はより魅力的になることを自分に許します」と声に出して宣言してみましょう。
そして、そのとき感じる感情を十分味わってみます。

（2）「手放し」

手放しは、様々なしがらみから私達を自由にしてくれるアプローチです。それは背中に背負った思い荷物を降ろし、また、知らないうちの身に着けてしまった仮面を外してくれる力があり、自分自身がより自然体で、自分らしい状態に戻るお手伝いをしてくれます。

さて、あなたはどんな荷物を背負い、どんな仮面をかぶってしまっているのでしょうか？
それに気付き、手放すことは、あなた自身の負荷を軽減し、より魅力的な自分にしてくれるでしょう。

【実習２－１】
自分がどのような荷物を背負っているのかを考えてみましょう。それを図るには「観念」を探してみるのが一番です。それは私達の自由を奪い、束縛するもの。それを手放すレッスンをしていきましょう。
次の○○に当てはまる言葉を探してみてください。
「人に対して○○でいなければならない」「人に対して○○してはいけない」

この「～しなければならない」「～してはいけない」などの義務や禁止の表現は私達の行動を束縛し、自由をうばうものです。これを手放していきましょう。

【実習２－２】
上に描かれた○○を手放していきましょう。
まず、手のひらの上に「○○」を載せるイメージをしてみましょう。
そして、「私は○○を手放して、自由になります。」と声に出して宣言し、手のひらの上に載せた「○○」を空に向かって羽ばたかせます。（あるいは、神様のような存在に手渡すイメージでもいいでしょう）

※ワークショップでは違う手放しのアプローチを使います。

（3）「与える」

与えるとは、誰かを喜ばせてあげること。その人が本当に笑顔になれるようにベストを尽くしてサポートしてあげることです。これは決して自己犠牲などではなく、自分自身も喜びであり、その与えた分だけ、あなたは受け取れるようになります。

誰かに与えることは、ほんとうに相手のためを思わなければできません。しかし、そのチャレンジは自分の内側から愛や光を導き出してくれるので、自分自身もさらに輝くことができるのです。
それが証拠に魅力的な人の多くは、誰かに多くのものを与え続けている人ばかりではありませんか？

【実習３】

与える実習をしてみましょう。
あなたの近くの人で、何か与えてみたい人を直感で選びましょう。
そして、その人が本当に喜ぶことは何か？を考え、実践してみます。
例えば、「あなたのパートナーに対して疲れた体をちょっとマッサージしてあげる」とか、「職場でちょっと疲れ気味の後輩に優しい労いの言葉をかける」とか。
これをやることで心がポカポカし、自由になっていくのが感じられます。

（４）「受け取る」

私達は誰かに与えた分だけ、受け取ることができます。
従って、あなたが誰かのことを思い、誰かにサポートした分、それが恩恵としてあなたの元に戻ってくる、と考えてもいいのです。
与え上手は受け取り上手であり、受け取り上手はまた与え上手でもあるのです。
そして、受け取り上手は人から愛され、大切にされます。（なぜなら、人は与えたいから受け取ってくれる人のことは大好きになってしまうのです）

ただ、“自立心”は受け取ることを拒絶しようとします。だから、与えることは容易でも、受け取ることが大の苦手という方も少なくないのです。
今日はちょっとした実習を通じて、受け取る練習をしてみましょう。

【実習４－１】

今日の自分を振り返ってみましょう。
あなたが誰かから受け取ったものを探し、改めて感謝してみましょう。
例えば、「会社の同期から『今日のその服、かわいいね』と褒めてもらった」とか「駅員さんが優しくしてくれた」など、何でも構いません。
これは「無い」と思ってしまったら見つからないものですので、ぜひ、頑張って探してみましょう。

【実習４－２】

ワークショップではこちらの実習をしてみます。
それはグループの人からあなたの価値や魅力、感謝の言葉を伝えてもらいます。
それをただ「ありがとうございます」と感謝して受け取るんです。
これはとても恥ずかしく、勇気が要る反面、内側から湧き上がる喜びやパワーを感じることができる素晴らしいセッションです。

（5）「コミットメント」

コミットメントとは、続けることを意味します。例えば、最初は勢いがあった「魅力的になる！」という思いも、様々なエゴとの闘いが訪れます。そうすると、くじけそうになったり、諦めそうになったり、また、怖れから逃げてしまったりと様々な罠が訪れます。
そのときに「自分は魅力的になる」と改めて決意することがコミットメントです。
それは心の底からわきあがるパワーを感じさせてくれると同時に、腹の据わった覚悟も与えてくれるのです。

【実習５】

あなたが今から３ヶ月間、魅力的になるためにチャレンジしてみたいことを探してみましょう。
それは「３ヶ月で体重を７ｋｇ落とす」でもいいですし、「３ヶ月以内に前から行きたかった英会話教室に通う」でも構いません。
そして、それを声に出して宣言してみます。
あとは３ヶ月間、その目標を意識しながら、何とか実現させるためにベストを尽くしてみましょう。

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。