
『愛と自信を味方にして、10年愛される人気カウンセラーになる秘密』

カウンセラー根本裕幸
<http://nemotohiroyuki.jp/>



【本日のコンセプト】

愛で問題を解決できるカウンセラーになることを目的とします。
そのために、カウンセラー自身が愛とつながって、自信を付けていきます。
クライアントを信頼できる、自分も信頼できるカウンセラーとなり、
「自分で大丈夫」だと静かな自信をもって継続できるカウンセラーになります。

◎ウォーミングアップ。

いきなりですが、ペアワークをします。
※カウンセラー志望ではない方も「もし、自分がカウンセラーになるなら？」という視点で取り組んでみてください。

Q1.なぜ、カウンセラーになりたいと思ったのでしょうか？

→それはなぜでしょう？

Q2.あなたはどんなジャンルを専門としていますか？（したいですか？）

→それはなぜでしょう？

Q3.カウンセラーとしてあなたがクライアントさんに与えたいものは何ですか？

→それはなぜでしょう？

Q4.どんなカウンセラーになりたいですか？（具体的に「あの人みたいになりたい」というカウンセラーはいますか？）

→それはなぜでしょう？（どうしてその人に憧れますか？）

これらの質問は普段から自分自身に問いかけるようにしてください。
何度も何度も問いかけることで、地に足が着いたカウンセラーになることができます。

続いて、実習（グループワーク）4～5人くらいのグループを作って行います。

Q.カウンセラーという仕事の魅力って何でしょうか？

Q.カウンセラーの喜びって何でしょう？

Q.カウンセラーにできることって何でしょうか？またはカウンセラーにできないことって何でしょう？

Q.カウンセラーになってよかったことって何？

Q.カウンセラーとしての成功って何だと思いますか？

◎レクチャー

○根本が今までやってきたこと。

- (1) カウンセラーになったきっかけ (失恋と仕事、夫婦の問題、自分を癒す、ということ)
- (2) カウンセリングサービスの立ち上げ
- (3) 好きこそものの上手なれ

○自信がないのは当たり前。

「自信 = 経験 × 自己承認。」だから、経験ないんだから自信がないのは当たり前。むしろ、ない方がいい。ないからこそ謙虚になれる。私は自信が付くのに5年はかかった。

○何とかしてあげたいからカウンセラーになるんだけど、自信がないから逆に何かしなきゃってプレッシャーが強くなって自意識過剰になりやすい。クライアントが見えていない。「話を聞かなきゃ」「何て答えよう」って考えてるときはクライアントの話は聞こえていない。不安や怖れから自分ばかりを見てしまう。クライアントを見てないからの外れなことをしてしまう。「聞く」ということが大切。

○ひよっこカウンセラーの元にくるクライアントさんは多くを期待していない。また値段を見てもクライアントさんは期待していない。無料の人に解決してほしいと思う？デビューして間もない人に何とかしてもらえと思う？

そんなに期待されてないから安心してください (笑)

「カウンセラー」だからってかっこつけたり、ちゃんとしなきゃって思わないでください。

分からないことは正直に「分からない」って言えるカウンセラーになってください。

○理想のカウンセリングとは？

○一流、二流、三流のカウンセラーとは。

三流は・・・

二流は・・・

一流は・・・

○カウンセラーがビジネスとして成功し辛いわけ～男性性と女性性のバランスについて～

○出会いの法則

(1) 自分が扱えない問題（クライアント）はやってこない。引き寄せの法則。
特に初期のクライアントさんには要注目。

(2) 目の前のクライアントさんは自分自身。投影の法則。

(3) クライアントさんは「あなたに会うこと」が目的

だから何かをしないでいい。「何かしなきゃ、何か与えなきゃ」はコントロールになってしまう。

あなたはあるがままにそこにいるだけ。そのあなたを見てクライアントさんは元気になる、やる気になる。それが理想。。だから、あなたのあるがままを見せてあげるだけ。

あなたの生き方、在り方が大切。

○『癒され上手は癒し上手』。だから自分を癒し続けることはとっても大切。

「いやあ、カウンセリングで受けたことないんですね～」ってカウンセラーが言ったらどう思う？

→自分が乗り越えた経験がクライアントさんに与えられるもの。

「絶対大丈夫だって！私だって大丈夫だったんだから！」はすごい説得力 & 希望。

また、その乗り越える姿勢こそが、クライアントさんに希望を与える。諦めない姿勢が諦めないクライアントさんを作る。

○実は皆さん、経験なんていっぱいあることに気付いていますか？

今までどんな問題乗り越えて来ましたか？

誰のために頑張ってきましたか？

どうしてカウンセラーになりたいんでしょう？助けたい人がいるからでしょう？放っておけない人たちがいるからでしょう？

「カウンセラーって人のしんどい話いっぱい聞くんでは？しんどいですよね？」って言われるんです。皆さん、そういうことしたい人たちですよ？どMですよ？（笑）

それくらい助けたい、愛したいって気持ちがあるんですよ？

その「愛」に気付いていれば大丈夫です。

今まで起きた問題、すべてが「ネタ」です。

○場数（経験）がとても大切。でも、なかなか経験をする場がない。だからこういう場所で友達を作ってみたら？そして、実践してみたら？また、メールカウンセリングや掲示板等での文字ベースでのカウンセリングはおすすめ。

→もし、モニター募集中の方がいたら、今日、名刺配りまわってみるといいですよ。

○愛で問題を解決する？とは？

すべての問題には「愛」がある、という前提でクライアントさんの事例を見る。

愛があるから、苦しい。

愛があるから、罪悪感を持つ。

愛があるから、何とかしたいと思う。

愛があるから、自分を責める。

・目の前のクライアントさん。今までどれくらい頑張ってきたんだろうな、どれくらい必死に生きて来たんだろうな、って思うんです。カウンセリングをわざわざ受けにここまで来てくれるんですよ。決して安くはないお金を持って。どれくらい必死なんだろう？どれくらい一生懸命なんだろう？って思うんです。

例えば、夫婦問題を解決したいって人が来るでしょう？どうして夫婦関係を良くしたいのか？ってそれはなんだかんだ言いながら旦那さんを愛してるからなんです。愛がなくなったら「離婚してどうやって子どもたちを育てていけるか？」って考えるでしょう？そしたら、ふつうは貯金します。カウンセリングには使いません！（笑）

だから、ずっと旦那の悪口言ってる人がいたとしても、その奥には愛があるんです。そうじゃなかったらカウンセリングなんか来ないから。

・社長さんは従業員を、お父さん、お母さんは子供を、子どもは親を、兄弟をみんな愛してるんです。愛があるから罪悪感も強くなるし、十分役に立てない自分を責めるし、自分はいい妻じゃないって責めるんです。そのことにどう気付かせてあげるのか？がカウンセラーの仕事だと思ってます。

・前提としてね、愛があるんだな、って目で見てあげるんです。そうじゃなきゃ、ここに来ないよって。その人の中にある愛を見てあげるんです。それを見つけれたら感動しますよ。「こんなに旦那や親の悪口言まくって不平不満言って態度もめっちゃくちゃ悪い人の中に豊かな愛があるなんて！」って気付いたら「俺ってすごい！」って思っちゃいますよ（笑）

・でもね、みんな忘れちゃってるんですね。自分の中に愛がいっぱいあるってことに。

だから、自分なんてサイテーな奴だって思い込んでるんです。確かにあんたはサイテーな部分もあるかもしれんけど、ものすごく大きな愛があるんやで、って教えてあげる。

・カウンセラーって自分から意見しちゃいけないって言うでしょ？確かにアドバイスするのはリスクがあります。ましてやティーチング的なことはね。でも、「愛」について語るのはいいと思う。

・愛について語るとね、カウンセリングルームのエネルギーも浄化されていきますよ。すごくキラキラして、いいエネルギーがカウンセリングルームに広がっていく。もちろん、クライアントさんもキラキラしていく。

・愛に気付ければもうそれで問題は解決したのも同然だと思ってます。

「自分の愛に自信を持って」ってよく言ってるんですね。「なんだかんだ言いながらあたしはこの人のことが好きなのよ。愛しちゃってるのよ。」って気付いた奥さんは最強なの。もう旦那が借金作ろうが、女作ろうが、病気になろうが、仕事辞めてこようが全然大丈夫なの。「旦那が働けないならあたしが働くわ」って思えるの。愛ってすごいよね～。なんでも実現しちゃうんです。

・信じられないなあ、そんなことあるの？ほんとうに？って人はもしかしたら、まずは自分が愛に気付くことが必要かもしれないですよ。

◎ 内なる愛に気付くワーク

Q.あなたは誰のためにカウンセラーになりたいと思ったのでしょうか？誰を助けたいのでしょうか？

Q.あなたが幸せになって欲しい人は誰でしょう？それはどうしてでしょうか？

Q.あなたの幸せを願ってくれている人は誰でしょう？

Q.もし、あなたが成功して幸せになったら、その人たちはなんて言ってくれるでしょう？

Q.あなたの幸せを祈ってくれている人からあなたへ応援メッセージが届きます。さて、どんなことが書かれてる？？？

◎ **魅力、才能、長所**を見つけていくワーク。強みを見つける。

Q.あなたが今まで向き合ってきた問題、乗り越えた問題は？（これが得意分野）

Q.理想のクライアント像は（問題、年齢、性別、性格など。モデルを明確化にする）

Q.カウンセラーとしての魅力を伝え合う実習（長所を見つける）

Q.理想のカウンセラー像についてもう一度考える（これが長所）

Q.カウンセラー・クレド（カウンセラー・ポリシー）の作成。

カウンセラーとして大切にしたいこと10か条を作成する。

(参考)根本の16か条。

1. 今、自分にできることをする。
2. 必ず、何とかなる。乗り越えられない問題などやってこない。

-
3. 自分を信じる。相手を信じる。
 4. 悪いことなど何も起こらない。すべては良いことであり、恩恵。
 5. 問題は「さあ、根本君ならどうするか？」とワクワクしながら取り組む。
 6. Life is Game!(人生はゲームだ)
 7. 今、笑顔でいるかい？
 8. 家族、仲間、友人、クライアントに「ありがとう」を伝え続ける。
 9. 今、幸せを感じる。
 10. 迷ったら「好き」な方を選ぶ。
 11. 目の前の人を幸せにする。
 12. 特別に何かをしなくてもクライアントは自然と何かを掴んで帰ってくれる。
 13. 笑みを絶やさず、目の前の人をただ受け入れる
 14. 答えはクライアントが持っている。私と話をすることでそれか自然と引き出される。
 15. クライアントは私と話がしたい。私に話を聞いてほしい。
 16. 売ろうとしない。ただ自分のあり方にこだわるだけ。

◎成功者の事例～ゆっちさんご登壇～

Q. カウンセラーになろうと思ったきっかけは？

Q. カウンセラーとして不安だったこと、怖かったことは？

Q. カウンセラーとして成功するまでに苦労したこと、しんどかったことは？

Q. 集客は初めからうまく行っていたの？

Q. 失敗談って何かありますか？

Q. 難しい問題に当たったとき、どうしていますか？

Q. カウンセラーとして大切にしていることって何ですか？

Q. カウンセラーゆっちの特徴（長所）って何だと思いますか？

Q. カウンセラーになってよかったなあ～と思うことって何ですか？

Q. その他、皆さんから何か聞いてみたいこと、ありますか？

◎ カウンセラー Q & A

1. カウンセラーに向き、不向きはあるのでしょうか？
2. カウンセラーに向いてる人ってどんな人ですか？
3. クライアントが「死にたい」って言ったらなんて答えますか？
4. カウンセリング中の沈黙が怖いのですが、どうすればいいのでしょうか？
5. クレームが来たらどう対処すればいいんでしょうか？
6. クライアントをほかのカウンセラーに取られるのが嫌なんですけど・・・。
7. クライアントからの質問に答えられなかったらどうしようと不安になります。
8. クライアントからメールが何度も来る。しかも、長文。
9. クライアントの話にイラツとしてしまいます。
10. クライアントが長く話しすぎて時間をいつもオーバーしてしまう。
11. めんどくさいクライアントの扱い方。（でもでも星人とか）

◎その他、質疑応答。

講師の紹介：根本裕幸（ねもとひろゆき） 心理カウンセラー／セミナー講師／作家。

1972年9月6日生まれ。おとめ座。A型。一白水星。

1997年より神戸メンタルサービスにて心理学やカウンセリングを学び、2000年よりプロカウンセラーとして活動。2001年よりカウンセリングサービスの企画・運営に参画、神戸メンタルサービスにて講師・トレーナーを担当した後、2015年3月独立。フリーのカウンセラー／講師として活動を開始。

現在は大阪を中心に東京、名古屋、福岡で面談／電話カウンセリングを行うほか、心理学講座／問題解決セミナー／ヒーリングセミナー／ランチ会等のワークショップを開催する実践派であり、「3か月先まで予約の取れないカウンセラー」として紹介されている。

カウンセリングやセミナーでは、恋愛や結婚などの男女関係、対人関係やビジネス心理、家族関係、性格改善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。

著書に「本当に愛されてるの？(2003)」「『女子校育ち』のための恋愛講座(2003)」「こころがちょっぴり満た足りる50のヒント(2009)」（すばる舎）、「頑張らなくても愛されて幸せな女性になる方法(2013)」「こじれたココロのほぐし方(2014)」「愛されるのはどっち？(2015)」（リベラル社）、また、監修として「男と女の離婚格差(2007)」（石坂晴海著、小学館）、「なりたい私を作るキラキラ習慣(2013)」（リベラル社）、「心理カウンセラーが教える「聞く」技術(2015)」（日本文芸社）がある。anan（マガジンハウス）、AERA、AERA KIDS（朝日新聞社）、美S T（光文社）、CLASSY（光文社）、LEE（集英社）、週刊ポスト（小学館）、週刊女性（光文社）、毎日新聞、読売新聞などの新聞・雑誌などへの寄稿・取材を始め、テレビやラジオへの出演・企画協力なども多数。

◆個人のブログ：<http://nemotohiroyuki.jp/>

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掲載中。

◆Facebook：<http://www.facebook.com/nemotohiroyuki/>

◆Twitter：<http://twitter.jp/nemotohiroyuki>

◆連絡先：ココロノオフィス E-mail：info@cocoronooffice.jp（根本宛にお願いします）

※ 本テキストの無断転載・転用を禁じます。