2. 基本理論

目次

第1章	無意識を意識化する	3
第2章	人間の「心」とは	20
①意譜	哉・感情・欲求について	21
②本質	負的に求めているもの	30
第3章	「心の問題」とは	35
①自尊	享心が関係している	35
②自己	已評価について	36
③フォ	ーカスポイントについて	42
第4章	人間が目指しているもの	47

第1章 無意識を意識化する

自分の心と向き合わずして、人の心とは向き合うことはできません。まずはコンサルタント自身が自分に向き合うというところから、プロへの道が始まります。

もちろん、どんな人間も、自分のことは案外わからないもの。

だから100%、自分を知れ!という話ではありません。

きっと肉体を持って生きている限りは死ぬ瞬間まで、自分を発見し成長し 続けるのが人間なのでしょう。

今日「アァ、気づいた~! すごーい」と感動しても1年後は、それ自体が可愛く思えるほど成長しているかもしれません。

だから人間として生きることは、面白いのだと思います。変化し続けているのが私たちなのです。

では、ここで言う「自分の心と向き合う」とは、どういうことでしょう?

今まで、生きてきたプロセスの中で、私たちはたくさんの心の傷を抱えているものです。

それはどんな人にもあります。その心の傷によって様々なフィルターが出来上がり、そのフィルターを通して世界を見ています。

それは「無意識」です。

だから、こんな傷があって、こんなフィルターで世界を見ていたんだなぁって「意識化」すること。

それが自分の心と向き合うという意味です。

無意識だったことを意識化していく作業。

それは自分発見への道のりです。日々、自分の心と向き合うこと。

これは<PF 感情メソッド>によって可能です。

PF は Proud-Foster (自尊心を育てる) という弊社の会社名から名づけました。

このメソッドは、心の反応に対して意識的になり、その都度、深い自分と つながり無意識を言語化するプロセスです。

実は、どんな人も一番興味があるのは「自分自身」なので、この作業はきっと面白いと感じてもらえると思います。

もちろん、認めたくない自分と対峙するなど、苦しいこともあると思いますが、それも含めた深い面白さを感じられるでしょう。

また、気持ちのいい人間関係の素となる「自尊心」が健全に育っていく過程にもなります。

そして、人間は他人を通して自分を知っていきます。関わる全ての人が、 自分を見せてくれる大切な存在と気づいていくでしょう。

まずよく見かける、問題解決の失敗例を3パターンご紹介します。

いづれも無意識を意識化せず表面だけに振り回されている例です。ここで挙げた例はのちのち引き合いに出しますので、覚えておいてくださいね。



Aさんの場合

A さんは普段から前向きに明るく暮らそうと 心がけています。

しかし、恋人にこっぴどく振られて以降、一日中、憂鬱な気分です。

そんなことではいけないと、音楽を聴いたり、映画を観たりと努力をしましたが、気分は沈むばかりでした。

友達に相談すると、

「もっと外に出て、たくさんおしゃべりして、いろんな人と会ってみれば?」とアドバイスをされました。

そこで、友達とお茶したり、カラオケに行ったり、飲み会に参加し、習い事に 精を出しと頑張ってみました。

けれども、やはり心はなんとなく沈んだまま・・・。

『自分を変えようとこんなに努力しているのに、変えられない。なんて暗い性 格なんだろう。』

と自分が情けない気持ちに陥ってしましました。

行動に移し、努力もしたけれど、気持ちを変えることができなかった例です。

自分の核心に関わるような問題で落ち込んでいるときには、気分転換で一時的に気が晴れても、本当には心が晴れません。



Bさんの場合

Bさんは、息子のことで悩んでいます。

毎朝「お腹が痛い」と言って起きられないのに、昼頃にはゲームに夢中になっているのです。

ある本で、こういう場合に無理やり学校に行かせると暴力を振るったり、自殺 することもあると読んで、言いたいのをこらえていました。

けれども、学校にも行かずにゲームに夢中になる息子を見るたびにイライラが 募ります。

ある日、とうとう「学校にも行かないのに、ゲームばかりして、何やってんの よっ! | と怒鳴ってしまいました。

息子は驚いて部屋に閉じこもって口を聞いてくれません。

Bさんは「アァ、言ってしまった。余計にこじらせてしまった」と落ち込んでしまいました。

我慢して我慢してイライラが募って、最後に爆発! というパターン。

これは我慢が足りない自分を責めて、もう感情的にならないと決心するけれど、また爆発する。

決心と後悔を繰り返してしまうパターンです。



Cさんの場合

C さんは職場の人間関係で悩んでいます。同僚も 部下も、文句や愚痴はいつも C さんに言うので す。

それだけではなく、仕事を押し付けられて負担も多く、心身ともに疲れ切っていました。

上司からは「下からナメられないように、しっかり指導しろ。」と言われ、板 挾みです。

最初の頃は、自分さえ我慢すればうまくいくなら、我慢しようと思っていたのですが、そろそろ限界です。

昔からの友達に相談すると、

「ちゃんと意志をはっきり伝えないと、周りには何も伝わらないよ。嫌なことは嫌。何をして欲しい。と伝える努力をしないと。」

とアドバイスされました。Cさんはこのアドバイスに心から納得し、

「よし!きちんと自分の言葉で意志を伝えるぞ!」

と決心しました。けれど、いざとなると、どうしても言えないのです。

些細なことも意思表示できない自分に自己嫌悪を覚え、自分が嫌になってしまいました。

頭では強くなろうと思っているのに、心と体が言うこと聞かないというパターンです。

この3つのパターンに共通するのは、他人からのアドバイスに納得して従ったのに、そうできなかった、ということ。

できなかっただけではなく、問題を深めてしまっています。

私たちは、問題にぶつかった時に「こうしたらいい」と正しいと思える答えが与えられ、納得しても、そうできないことが多々あります。

自分なりに努力してもどうにもならないから、人に相談するのです。

では、こんな場合はどうしたらいいのでしょうか?

まず、どうしたらいい、の前に。この心理には「自尊心」が関係しているというお話をしましょう。



Aさんの場合は、

「こっぴどく振られたのに、未練がある自分が惨め」 という無意識の思いがあります。



Bさんの場合は、

「学校に行けないなんて育て方が悪いダメ親と思われる」という無意識の不安があります。



Cさんの場合は、

「心が弱い自分はダメだ」という自分を否定する気持ちがありました。

3人とも、自分が「否定」している自分を、誰かに「肯定」して欲しくて 人に相談しているのです。

自分では肯定できないし、自信がなく不安なので、誰かに肯定してもらい 安心したいのですが、その部分は無意識なので、アドバイスに納得して努 力してしまう、というカラクリです。

この、自分を否定している。自分のことを自分で肯定できない、という心理は「自尊心」と密接な関わりがあります。

自尊心とは、自分を尊重する心です。

- ◎自分を肯定して安心している状態が、自尊心が健全な状態。
- ◎自分を否定して不安な状態は、自尊心が健全に育っていない状態です。

ここに意識的になることが大事です。

自尊心は、コンサルティングに限らず『自分を生きる』上でも『人との気持ちがいいコミュニケーションをする』上でも大事な肝なので、この先も都度、解説していきます。

さて、ここまで読んでおわかりのように、この3人は、人に相談しているけれど、実は「アドバイス」を求めていたわけではありません。

言葉では「どうしたらいい?」と相談しますから、友人としては、友達を

思ってアドバイスをするのですが。

かえって不安な気持ち、自分を否定する気持ちを強めてしまいました。

「では、悩んでいる友人に対して、アドバイスをしてはいけないのでしょうか?」

ここで大事なのは、正解が一つ、という考え方の癖を捨てましょう、ということです。

一生懸命にアドバイスを考えてくれる、その優しさに心が癒される場合もあるでしょうし、具体的なアドバイスをしたからこそ「いや、それは違和感を覚える。」などという発見があるかもしれません。

これが正解とか。これは間違い。という考え方が、本質を遠ざけてしまうことは多々あります。

表面的な手法にはとらわれずに、本質を感じようとするのがいいと思います。

そこで役立つのが<PF 感情メソッド>です。

人との関係を通じて、自分を明確にしていく、その作業を行って自分の心 と向き合います。

すると、自尊心のことも見えてきます。

①意識化の方法

では、この3人がどうしたら無意識を意識化できるのでしょうか?

『第3巻:実践と展開』で、詳しくやり方を説明しますが、ここでは概略と、この3人の場合で解説します。

まず、無意識を意識化する方法の概略です。

【1】感情を味わう。

人との関係において、イラっとするなど「負の感情が揺れた時」がチャンスです。

イライラや違和感などマイナス感情を感じた後に、

- ・こんなことでイライラしちゃダメだ! (感情を否定)
- ・あ、笑顔作らなきゃ。(感情をごまかす)
- ・クッソ~、ムカつくーー! (感情に浸かる)

などの対応をよく見かけます。

怒りなどのマイナス感情は『いけないもの』『ごまかしたり発散するもの』『怒りを爆発させるのは恥ずかしいこと』という風潮が見受けられます。

ここで、確認していただきたいことがあります。

- 1. 怒りなどの感情そのものは、何かに反応して自然に発生するもの。
- 2. 感情そのものをコントロールすることはできない。
- 3. だから、感情を感じた後の対応が大切。

この感情を感じた後の対応が大切だからと、その感情自体をマネジメント する手法もありますが、それは本質的ではありません。 なぜなら、感情は反応によって自然に発生するものですが、発生する『理由』が必ずあるからです。

この『理由』が、無意識の場合が多いのです。

だから、マイナスの感情を、ごまかしたりマネジメントするのではなく。

マイナスの感情を大切に扱い、そこから掘り下げて無意識レベルの自分の欲求につながり、言語化したらいいのです。

この無意識の欲求を意識化できれば、もう似たようなことがあっても反応してマイナス感情が発生することはなくなります。

しかし、無意識のままだと、いつまでも同じようなことで怒りや違和感や 不安などのマイナス感情が発生し続けるでしょう。

だから、マイナス感情こそが本当の自分を発見できるアンテナなのです。

その第1歩が『感情を味わうこと』です。

イラっとした具体的な一場面を取り上げます。その時の感情を否定せずに 味わいます。

できれば感情をセリフにできると、より良いでしょう。

「ふざけるな!なんで言われなきゃいけないんだよっ!」とように。

そうやって、しっかり感情を味わうと、その感情の外に出ることができます。

ごまかしたり、発散したり、どっぷり浸かってしまうと、感情の外に出る

ことが難しくなります。

その結果、感情に振り回されてしまいます。

だから、まずは、感情をしっかりと味わうことが大切です。 感情を味わうことに成功すると。

「おお~!今、私、すごく腹が立ってるぞ。」「あの人のセリフに対して反応しているぞ。」などと自分を客観的に観ることが出来ます。

それが出来てから、次の質問です。

「本当はどうしたかったの?」「どうして欲しかったの?」などの質問で掘り下げていきます。

【2】無意識を意識化する。

上記の質問で大まかな自分の欲求を言語化できたら、さらに無意識の自分の欲求につながります。

『無意識の欲求一覧表』を参考に、質問を繰り返すことによって深くニーズを探っていきます。

この質問は、自身の中をスクリーニングする役割を担っています。

例えば「相手と信頼関係を築きたかったのかな?」という質問に対して「そうだ!」とか「う~ん、ちょっと違うなぁ」と自分の感覚が自分の答えを教えてくれるからなのです。

例えば「本当は、私ありのまま、そのまんまの感覚をただ、肯定して欲しかっただけだった。」(←これが言語化されると同時に、なぜこの欲求が無意識レベルにあるのか、自分の背景やプロセスも明らかになる。)

などと、自分の感覚から、自分の欲求を言語化できます。

この欲求が無意識だから、何かに反応して怒りを覚えたり、関係を複雑にしています。

しかし、無意識が言語化できれば、その言語化されたものを伝えたらいい のです。

この方法は、自分に対して掘り下げて実践もできますし、人に対しても掘り下げることをお手伝いして実践もできます。(詳しくは第3巻で。)

【3】自分を労わる。

無意識の欲求に繋がれたら、今度は自分を十分に労ったり、自分を認めて 感謝をします。できれば言葉にして自分に贈りましょう。

ただ言葉を頭で考えるのではなく、労いや感謝を『感じる』ことがポイントです。

概要のみをお伝えしていますが、この3ステップで、無意識を意識化できます。

そして、自尊心がどんどんと育っていきます。

自分を尊重できた分だけ、人を尊重できるので、さらに気持ちのよい人間 関係を構築していけるようになります。

②<PF 感情メソッド>ついて

先ほどのAさん・Bさん・Cさんの場合のように「分かってるけれどできない」のは、理性の問題ではなく、心(感情)の問題です。

私たちが普段口にする「心が晴れない」とか「心が傷む」というのは感情のことなのです。

そして、感情コンサルティングは、感情を扱い心を癒すだけではなく、重要な役割を持っています。

それは、クライアントの自己成長を助け、問題を解決することです。

もう少し説明します。

クライアントはコンサルタントに対して自分の気持ち・感情を表現します。

それをコンサルタントに受け入れられることにより、自分自身を癒します。

さらにコンサルタントは、クライアントが自分自身を見つめられる質問を をします。

それにより、クライアントが自ら自分の問題に気づき、自ら成長していくのです。

ここでいうクライアントとは、個人のお客様の場合は、その人自身のことですが、企業がクライアントの場合は、コンサルティングを実施する相手のことです。

「クライアントが自ら心の問題に気づいて成長する。」ことが大前提で、さらに現実問題を解決するのがコンサルタントの仕事です。

さて、

Aさんの場合は、暗い性格を明るくしたい。

Bさんの場合は、息子に学校に行ってもらいたい。

Cさんの場合は、言いたいことをはっきり言える自分になりたい。

というように「現実的な解決」を、コンサルティングではどのように考えるのでしょうか。

実は、問題解決には「外面的問題解決」と「内面的問題解決」があります。

現実問題を解決する(息子が学校に行くなど個人的なことから、売上を上げる・離職率を下げるなど)のは、外面的問題解決です。

自分自身を見つめることにより『本当の心の底にある**無意識の自分の欲求 に気づいたことによって、**心が安心し、落ち着く』という状態が内面的問題解決です。

そして、内面的問題解決ができると、解決したいと願っていた問題そのものが変わる場合があります。

例えば、

A さん場合は、暗い性格を明るくしたいと思っていたけれど、自分のことを暗い性格だと感じなくなった。

(→内面が解決したことで、そもそも問題ではなくなった。)

Bさんの場合は、息子に学校に行ってもらいたいと思っていたけれど、本 当の欲求は息子と信頼関係を築きたいことだとわかったし、自分の体裁を 気にしていただけだったので、学校に行く行かないは、どっちでもよくな った。

(→内面が解決したことで、外面の問題自体が変わり、本来の問題が解決。)

Cさんの場合は、言いたいことを言えるようになりたいと思っていたけれ

ど、無意識の本心を言語化できることによって自然にそれを伝えられる自分になった。

(→内面が解決したことで、同時に外面も解決。)

このように、感情コンサルティングの目的は、この内面的問題解決がまず あって、結果的に外面的問題解決をすることです。

クライアントが、問題を問題として認識し、理解し、本当の自分の欲求に 気づくこと。丸ごとの自分を受け入れ、しっかりと自分自身に繋がり直せ る。

(言い換えれば、自尊心が健全に育っていくプロセスです。)

その上で、問題自体を解決することが目的です。

無意識を意識化することで内面的問題を解決し、その上で外面的問題を解決することが、プロの感情コンサルタントと言えるでしょう。

レポート3

2巻:第1章を読んで、気づいた点や感想をレポートにまとめて

提出しましょう。

(目安: 200 文字以上 1000 文字以内)



レポート4

今回の章で伝えたい内容を別の角度から、動画にまとめました。

『誇りが育てば全て解決!』

https://youtu.be/n4n0wyXXn3Q



この動画を見て、気づいた点をレポートに まとめて提出しましょう。 (200 文字以上 1000 文字以内)





第2章 人間の「心」とは

どんな人間も、自分が正しいと思っています。

例えば、かつて全米を震え上がらせた暗黒街の王者アル・カポネも、自分 は慈善家だと考えていたのだそう。

「働き盛りの大半を世のため人のために尽くしてきたのに、得たものは世間の非難と犯罪者の烙印だ」と語っていたとか!

どんな人も、自分の中にある正義で動いているので、外側からはどんなに 酷い奴と映っても、本人は正しいことと信じているのです。

私も。あなたも。

逆に、自分の中の正しさを曲げて行動したことについては罪悪感という感情で自分を裁いています。

たとえ、外側からは大絶賛されるような行いとしても(または非難される行いとしても)基準はあくまでも自分の中にあり、正しいと思っているか、もしくは、自分の正しさを捻じ曲げたことによる罪悪感を感じているかのどちらです。

ここで、言いたいのは、一人ひとり、それぞれに心の中に「正しさ」を持っていて、それに基づいて行動をしているのだ、ということです。

なので、自分以外の誰かに対して。自分以外の何かに対して。

「いい・悪い」「正解・不正解」という考え(人を裁く・ジャッジする)は 実は無意味です。その人にしかわかりません。 自分にとっての「いい・悪い」「正解・不正解」 がある。

それは100人いたら100通りある。それを肝に命ずるのが大切です。

しかし、私たちは多かれ少なかれ、育つプロセスで「これが正しい」「こうするべきだ」と教え込まれていて、その習慣によって、自分の本当の欲求がわからなくなっている場合があります。

感情コンサルティングは、自分にとっての本当の正しさ・好み・欲求が明確になる面白さ・気づき・喜びがあります。

そのために、ここでは人間の心「意識・感情・欲求」について考察していきましょう。

①意識・感情・欲求について

◎意識について

私たちは、いつも何かを意識しています。何を意識しているかを自覚していなくても、絶えず、意識は何かに向かっているのです。

そして人間は何かを選んで意識しています。例えば、公園で遊ぶ子どもたちの中で、自分の子を見つけようとするとき、すぐに見つけることができます。

他の子どもは目には入っているけれど、自分の子だけがはっきりと見えます。

また、自分が妊娠中は街で歩く妊婦さんに気付きやすくなったり、自分が乗っている車と同じ車に気付きやすくなったりということもあります。

これは「関心に基づく意識の選択作用」と呼ばれています。

意識が特定の対象を浮かび上がらせて、他を背景にすることです。

人間は目や耳にに入るもの全てに意識を向けているわけではなく、選んでいるというわけです。

映画のストーリーに夢中になっている時、確かに観ているはずの映画の画 面の全てを認識しているわけではないのです。

どんなテーブルだったとか、どんな服を着ていたとか。観ているはずのことを思い出せないことがたくさんあるのは、そのためです。

そして、その意識を向けた対象のほとんどに対して、評価をしています。

例えば、誰か特定の人を思い出した時に。「好き」「なんとなく嫌」「いい感じ」など、何かしらの評価を伴っているのです。

人や物だけではなく「思い出」とか「体験」という形のないものに対する 対象に対しても同じです。

この評価を伴った意識と「感情」には密接な関係があります。

感情コンサルティングは人間の心を扱う上で一番大切なのが「感情」だと しています。次にこの感情について考察していきましょう。

◎感情について

理屈で「こうしたらいい」と分かっていても出来ない。その正体は「感情」

です。

感情を無視して頭で問題を解決しようとしてもうまくいきません。

感情は抑えても消えません。抑えれば押さえるほど強くなります。

感情は私たちが生きているという「実感」です。

なので感情を抑え込んでしまうと無気力になります。かといって感情のまま行動すると、人を傷つけてしまったり、自分自身をも振り回してしまったりと問題は深まるばかり。

では、どうしたらいいでしょうか?感情の奥に必ずある、自分の本当の欲求に気づけばいいのです。

感情は自分の気持ちを知るための「アンテナ」です。

起こる感情に「いい」も「悪い」もありません。喜びも怒りも、どんな感情も、自分を知るための大切なもの。

感情を一切否定せず、ただ、その感情の奥にある欲求に目を向け、本当の 自分と繋がりましょう。

そして、クライアントが本当の自分につながるお手伝いをしましょう。

さて、先ほどの3つのパターン。感情の問題と捉えるとどうなるでしょうか?



Αさん

いつまでも悲しんでいても仕方がない。気分を変えなきゃ! と理性ではわかっていても**悲しみ**が湧き上がっていた。



Βさん

息子には息子の言い分があるから頭ごなしに叱ってはいけない! と理性ではわかっていても**怒り**が湧き上がっていた。



Cさん

上司や部下に、ちゃんと自分の気持ちを伝えなきゃ! と理性ではわかっていても**恐れ**が湧き上がっていた。 3人とも「悲しみ」「怒り」「恐れ」を押し殺して頭で問題を解決しようとしていた。そして返ってこじらせていました。

実は、私たちは誰もが多かれ少なかれ、マイナスの感情を瞬間的に無意識 に抑える癖が付いています。

例えば幼い頃に「そんなことで泣かないの!」「怒りんぼのお友達は誰ですか?」などとマイナス感情はいけないことのように言われたことはないですか?

それぞれの体験によって、マイナス感情を瞬時に抑えてしまう習慣が身に ついているのです。

ここで言いたいのは。

感情を大事にするということは、決して感情のまま振る舞うことではない!ということ。感情の奥にある、本当の自分の欲求に気づくために、この感情を活かすということなのです。

では、次は感情の奥にある「欲求」について考察しましょう。

◎欲求について

自分が、または相手が、自分の欲求を満たした時に、自分、または相手に プラスの感情を抱き、満たされなかった時に、自分、または相手にマイナ スの感情を抱きます。

感情の奥には必ず欲求があるのです。

だから私たちは自然に起こる感情は、どんな感情も大切にし、アンテナと して、その奥の欲求に気づけばいいのです。 感情は自然に起こるので、そこをコントロールしない方がいいのです。感情そのものは、ありのまま大切にします。

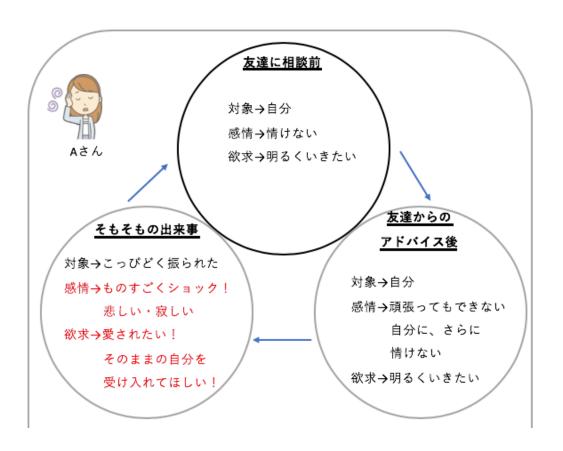
私たちは日常で、感情の奥の欲求について、ほとんど考えません。実際に は感情で行動し、感情で会話をしているのにもかかわらずです。

しかし、感情をアンテナに欲求に気づいて、この欲求の方を伝えあうことができたら、人間関係はもっと楽に分かり合えるようになります。

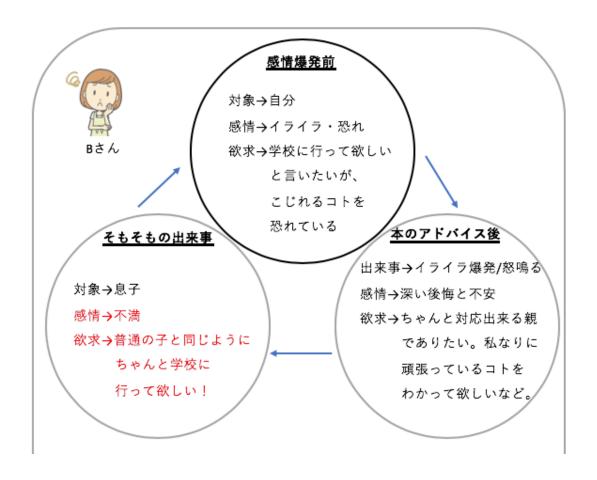
怒りを感じるままに、伝えると拗れるけれど、怒りの奥にある欲求、例えば「本当は私のことをもっと尊重して欲しいのです。」というように伝えあうことで、お互いに理解し合えることは増えていきます。

自分の欲求に気づき、言語化できるだけでも、自分の心は落ち着き安心します。

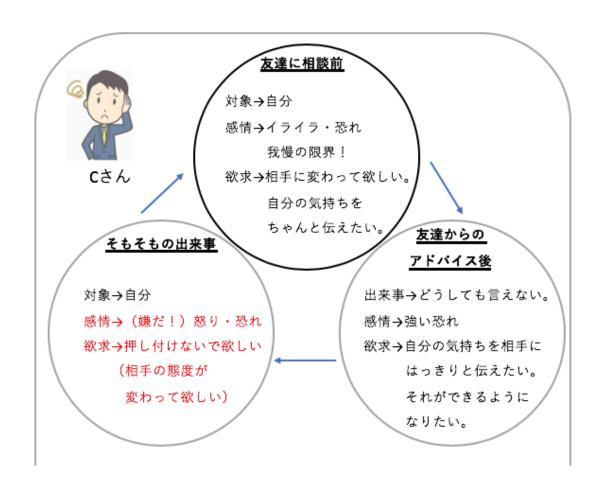
例の3つのパターンで、感情と欲求の関係を見てみましょう!



Aさんに必要なこと:振られてショックな気持ちをしっかりと味わう。ごまかしたり、否定しない。感情を大切にする。とことん落ち込む。ショックな気持ち・悲しい・寂しいを味わい尽くす。そのあと「愛されたかった。受け入れて欲しかったのだ」と自分の欲求を受け入れる。自分の気持ちを自分が受け止めること。そして気持ちを十分に悼むこと。否定せず、ただ、あるがまま、そうだったんだねと気づき、自分が自分を理解する。そこで初めて心が安心する。その上で、次のステップ(明るく生きたい、など)に進める。感情を大切にする。その奥のニーズに気づく。それが大切。感情を否定したまま、頭の理解(理性)で押さえつけると心はこじれていく。



Bさんに必要なこと:最初の感情「不満」を大事にして、その奥にある欲求(学校に行ってもらいたいと思っている。)を受け入れる。それは、なぜかを自問する。周りからダメな親と思われたくないから?自分の育て方が悪い?様々な不安からそう感じていることに気づく。子どもの行動そのものが問題なのではなく、その行動を通じて、自分の中に不安を抱えているということに気づき、その自分を受け入れる。それをして初めて、息子がどうして学校に行きたくないのか?息子の欲求はなんなのかを聴く心の余裕ができる。まずは自分を受け入れる事が大切。感情的にではなく、真の欲求を伝える事で息子も安心して真の欲求を伝える事ができる。その結果がどうでも、自身が、自分の不安に気づいて受け入れることで心は安心する。それから自分の深い欲求を見ていく。



Cさんに必要なこと:自分さえ我慢すればいいと、理不尽さに耐えるという選択をした結果、我慢は限界、ストレスがたまって行った C さん。元々の感情は『怒り』だったはず。しかし C さんは怒りを認識する前に瞬時に我慢さえすれば・・・と感情をすり替えていました。最初に起こった『怒り』の感情をしっかり認識すると、その奥にある本当の欲求、例えば「気は弱いけれど、そんな自分の存在をありのまま尊重して欲しい。」とか「恐れを手放して、ちゃんと伝えられる自分になりたい」に気づけます。恐れはどうしてこんなに強いのだろう?と掘り下げていくと、幼少期の原体験に気づくかもしれません。そこで、こんな恐れを抱えながら生きていた自分を心から労うことができます。こんな恐れを抱えて、よく頑張ってたな、えらいな自分!と。十分ねぎらえば、心は安心します。そしてやっと次の段階に進めます。このプロセスなしに恐れを克服しようと頑張るとこじれてしまうのです。

人間が「欲求」を持っている以上、感情は常に起こります。

快感・満足感・安心感などのプラス感情もあれば、不快感・不満感・不安 感などのマイナス感情もあり、悩みがなくなる、ということはありません。

感情は私たちが生きているという「実感」です。

そして、人生とは自分の責任で自分の本当の欲求を満たしていくプロセスです。

それは、その人が本当には何を求めているのか?で決まるものです。

何を求めているのかは感情をアンテナにすれば気づいていけます。

次に、本質的に求めているものについて考察していきましょう。

②本質的に求めているもの

人それぞれ、様々な多くの欲求を持っています。もっと綺麗になりたい・ 健康になりたい・車が欲しい・試験に合格したい・etc・・・

それらの限りない欲求は大きく下記の3つに分類できます。

・自然的欲求

(生命を維持するための欲求・食欲や睡眠欲や性欲など)

仕事で大失敗したり、愛している人が去っていったりして自分の価値をなくすと食欲がなくなったりなど、生命維持の欲求がなくなることがありま

す。反対にやけ食いする場合もあるでしょう。

自分の価値を見失うことで自律神経のバランスが崩れるからです。

→食欲や性欲などの自然的欲求が満たされれば自分の価値を肯定できる ようになります。自然的欲求の奥にも「自分の価値を確かめる」とい う自己評価への欲求が潜んでいます。

・社会的欲求

(周りの人から肯定されたい。否定されたくないなど)

「愛情欲求」「集団所属欲求」「社会的承認欲求」があります。

「愛情欲求」は、親子・夫婦・恋人などの1対1の関係において、かけが えのない存在として肯定されたい、否定されたくない欲求です。

「集団所属欲求」はある集団の中で、一員として肯定されたい、否定され たくない欲求です。

「社会的承認欲求」は、不特定多数の、例えば世間と呼ばれるような人た ちから、肯定されたい、否定されたくない欲求です。

このような社会的欲求を、自分の中に探ってみましょう。思い当たること がありませんか?

→周りの人に肯定されると自分のことも肯定できたり、否定されると自分の価値を否定してしまったり。社会的欲求の奥にも「自分の価値を確かめる」という自己評価への欲求が潜んでいます。

・歴史的欲求

(理想を実現して業績を残したい)

自分の中の価値観、可能性において感じていることが理想です。理想を実現したい欲求を歴史的欲求と呼び、その欲求が満たされると心は充実し、満たされないと空虚感が生じます。

社会的欲求が「空間軸」の中で関わる周りの人間からどう思われるかという意味合いに対して、歴史的欲求は「時間軸」の中で、過去の人たちが創ってきた価値や信念を受け継ぎ、それを新たに展開し自分の業績として残したい欲求と言われています。

過去だけではなくて未来の感覚を現代に受け継ぎ、新たに展開していくこともあります。

過去・現在・未来という時間軸は、その瞬間瞬間が。全て過去・現在・未来になるので、生きているのは現在しかないという、その時間軸の中で自分の価値や信念を表現したいという欲求です。

→自分が持っている可能性をどれだけ実現しているかによって自分の価値を自己評価します。歴史的欲求の奥にも「自分の価値を確かめる」という自己評価への欲求が潜んでいます。

人間には、たくさんの欲求がありますが、そのどの欲求が満たされたとしても、それだけでは生きている意味を見いだせません。

それを通じて、自分の価値を確かめること。それがすべての欲求に通じる 願いなのです。

だから外から見ると、ほとんどの欲求が満たされていて、とても恵まれている人が悲観していたり、過酷すぎる状況の人がイキイキしていたりするのです。

例えば「俺は絶対に成功してやる!」という信念のもと、本当に望む成功 した2人がいるとして。 表面的には同じような成功を掴んでいても。そこに自分の価値を実感できた人は心が満たされていて、自分の価値を感じられなければ、心は虚しいわけです。

逆に思ったように成功できず、外から見れば落ちぶれたように見える2人がいて、そこに自分の価値を実感できた人は心が満たされていて、自分の価値を感じられなければ、心は虚しいわけです。

私は私で在る!という、ある意味、当たり前な自己評価への欲求、それこそが、人間の本質的な欲求です。

その本質的な欲求は、外的な要因には関係なく、あくまで内面で起こっていることなのです。

レポート5

2巻:第2章を読んで、気づいた点や感想をレポートにまとめて 提出しましょう。

(目安:200 文字以上 1000 文字以内)



第3章 「心の問題」とは

①自尊心が関係している。

自尊心とは自分を尊重する心。「私は私で在る」という自己評価の欲求と は密接な関係にあります。

そして「私は私で在る」という自己評価は、人との関わり合いの中で、周 りとの比較の中で、気づいて(築いて)いくものです。

なぜかというと、人間は「比較」があって、初めて「認識」できる動物だからなのです。光は闇がないと認識できません。生きることは死があって初めて認識できます。

なので、すべての心の問題は、自分の自尊心を健全に育てるために必要な プレゼントです。

けれど、問題の最中にはまっている時は、そんな風には少しも思えません。 思えなくていいのです。

問題を乗り越えて時間が経った時に、あのおかげで気づけた、と思えるものだからです。

どんなに辛い経験からも、時間をかけて、人間は学び、自分を見出すこと ができる可能性を秘めているのです。

プロの感情コンサルタントはクライアントのその可能性を信じてサポートします。そのためには、自分がひとつでもその体験をしている必要があります。

なぜなら、自分自身がまだ傷ついた心のまま、自己評価が低いままでは、 相手に対して、それと同じレベルまでしか信じられないからです。

もちろん、完璧な人間なんていません。そのプロセスであって当然です。

プロのコンサルタントは常に自分と向き合い、心の問題を通じて、本当の 自分の欲求につながる努力をしている人です。

自分の欲求につながる経験が多ければ多いほど、クライアントがその人自身に繋がり直せることを信じて支援することができるからです。

コンサルタントという仕事は、仕事を通じて自分自身が本当の深い自分と 繋がり続けることのできる仕事です。

さて。心の問題を、自己評価という側面から紐解いていきましょう。

②自己評価について。

自分に対しても周りの人に対してもプラスの感情を抱いている時。過去も現在も未来もいいと思える時。そういう時は心にゆとりがあり、心に何も問題がない状態だと言えます。

では、心に問題がある状態とは、どういう状態でしょう。3つの段階に分けて考えてみましょう。

第一段階

周りの人や、世界に対してマイナス感情を抱いている。

周りの誰か、何かに不満がある時、心は少し不安定になります。

しかし、この段階では悪いのは相手だと感じています。相手をマイナスに 評価することで、自分の価値は守れます。

第2段階

自分自身が周りからマイナスに評価されていると感じている。

マイナスの評価を受けると心は不安定になります。しかし、人間には自分を正当化する能力があります。

正当化の方法はたくさんあります。相手を悪くして自分を守ったり(あの人仕事できても性格悪いよね)とか、自己弁護(私なりに精一杯やってる、など)したり・・・。

この段階では自分を正当化する理由がみつかれば自分の価値は守れます。

第3段階

自分を自分がマイナスに評価している。

人のせいにできればまだしも、自分が悪い、自分がダメだと、他の誰でもない、自分が自分を責めている時や、自分には、どうしようもできないなどと自分の可能性や存在を否定している時、心はもっとも不安定です。

短い時間、このように感じることは誰にでも起こりえますが、その状態が長く続いたり、この段階が高じて、人は心を病んでいきます。

さて、自分自身の体験の中で、もしくは人からの相談内容を思い出して、 この3段階の具体的な状態を思い出してみましょう。 例えば「あいつ、むかつく~」って思っていた具体的な場面を思い出し「ア ア、あの時は第一段階だったな | というように。

一つ一つの段階を、自分の持っている具体的な例で認識することが非常に 大切です。それができたら先に進んでください。

人間は自分の価値を評価する動物です。

私たちはいつでも「こうあるべき」「こう在りたい」という理想のイメージを持っています。

そのことを意識できている場合もありますが無意識で持っていることも 多いです。

その理想のイメージに基づき、プラス・マイナスに自分を評価しています。

その自分のイメージと現実の自分が一致していれば心の問題は起こりません。

一致しない時に心の問題になります。理想と現実のギャップから心の不安 が生じています。

自分の価値を肯定したいけれどできない。否定したくないけれど否定せざるをえない。この自己評価から起こる心の不安が心の問題の元になっています。

自分の価値を確かめたいという人間の一番の欲求からくる、この自己評価 ですが、どうやって評価しているのでしょうか?

それは、人それぞれに、評価するためのモノサシを持っていて、そのモノサシに基づいて評価をしています。モノサシは大きく3つに分けられます。

・自然的条件に基づくモノサシ

容姿・身体的能力・年齢・性別・人種などによって自分の価値を確かめます。例

えば体が丈夫か?美人か?など自分の価値をプラスやマイナスに評価します。

生まれつき与えられた条件に基づいたモノサシです。

・社会的条件に基づくモノサシ

自分がどんな集団に属しているかによって自分の価値を確かめます。

例えばどんな家庭で育ったか?どこの大学を出たか?また、その集団の中で、どの地位にいるかで価値を確かめます。

会社であれば、平社員・部長・社長といったように。

さらに、その地位にふさわしい役割をどれだけ果たしているかなどで、価値をプ

ラスやマイナスに評価します。

いづれも後天的に獲得された条件に基づいたモノサシです。

・歴史的条件に基づくモノサシ

過去・現在・未来において評価される価値概念をどれだけ実現しているかで自分

の価値を確かめます。

例えば善悪・美醜・真偽など歴史的に積み重ねられてきた価値概念・・・ 経済活動では収益性、芸術活動では独創性など。

このようなことで自分の価値をプラスやマイナスに評価します。いづれも 歴史的価値概念の実現に基づいたモノサシです。

余談ですが、私たち、特に日本においては「世間さま」のモノサシを知らず知らずのうちに背負っているように感じることが多いです。

本来の理由を説明することなく、「そんなこと言ったら先生に言うぞ~」「よその人に笑われるでしょ!」「みんなに嫌われるからやめなさい!」「そんな子はお母さん嫌いよ」「ルールだから守りなさい」など。

真意や理由を棚に上げて、他の人に変に思われるよという脅しが身に染み 込んでいる文化があるように私は感じていますが、これを読んであなたは どう感じますか?(モノサシは、人それぞれなので、どの感想も正解です!)

さて、心の奥にある意識できていない本当の自分の欲求に気づき、自分と 繋がり、心が安心するプロセスの鍵の一つが「自己評価のモノサシ」です。

クライアントがどのような条件をモノサシにしているかが理解できれば、 行動を見通すことができます。

なぜなら心の中で、どのように自分の価値を確かめているかによって行動 が変わってくるからです。

次の例をみてください。

電車の中で、同じ状況で席を譲られたおばあさんが2人います。

1人は自分が歳をとっていることを受け入れているので、喜んで親切に感謝し、もう1人は、まだそんな年寄りじゃないとショックを受けてしまい

ました。

このように自己評価のモノサシによって捉え方も行動も全く違うものになります。

社会的条件に基づくモノサシの例では、自分が教師という職業に価値を感じていれば、より教師らしく振舞うなどです。

歴史的条件に基づくモノサシの例では、自由主義の政治家と社会主義に政治家では政治活動が変わるなどです。

プロのコンサルタントは一人一人みんな違うモノサシで自分の価値を確かめていることを知っていなければいけません。

もちろん、自分も無意識のモノサシを持っていることに常に意識的である 必要もあります。

さて、心の問題の鍵となる例として、例えば前出の Bさんのようにダメな母親だと人から思われたくないという不安を抱え、さらに「優しい理解のあるお母さんで在りたい」というモノサシで自分の価値を評価している場合。

イライラが爆発して怒鳴ってしまった時に、自分の価値を感じることができなくなり、また、理想の自分と現実の自分のギャップによって心が不安に陥ってしまいます。

そんな時、コンサルタントが、一人一人みんな違うモノサシで自分の価値 を確かめていることを知っていることで良質な問いが生まれるのです。

その問う具体的な方法についてはテキスト3巻「方法と実践」で詳しく説明します。

③フォーカスポイントについて。

「天国と地獄は同じ場所」という言葉をあるお坊さんから聞いたことがあります。天国も地獄も実は全く同じ場所にあって、どこを見るかでその場所が天国になったり地獄になったりする、ということです。

これは私の人生においても痛感しています。フォーカスが変わっただけで 地獄のように辛かった人生がまさに天国になりました。

ただ、心に辛さをたくさん抱えたまま、その心をごまかして、いい面を見つけよう、フォーカスを変えようとするのは逆効果です。

それは A さん B さん C さんのように、頭で解決しようとして逆にこじらせることに似ています。

自分の感情を大切に扱い、本当に欲求の気づき、自分と繋がりながら、自 分にとって気持ちのいいことにフォーカスしていく。

この両輪で人生は素晴らしく味わい深いものになっていきます。

例えば、友達の嫌な面ばかりが気になり始めて、その友達を嫌いになりそうな時。ただ、いい面にフォーカスしようとだけしても心が苦しくなることはないですか?

それは嫌いという自分の感情をないがしろにしているからです。

まず、もう○○ちゃんを嫌いになりそう!すでに嫌いかも!と自分の感情を受け入れます。どうして、嫌いなんだろう?と掘り下げます。

例えば。

- ・私をちっとも尊重してくれないからだ。私を否定してむかつく!
- ・なんで否定されると、こんなにムカつくんだろう?
- ・そうだ、私としては、思いやりの気持ちで良かれと思ってやったのに誤解されて否定されたから心が傷ついたんだ。
- ・じゃぁ、どうして欲しかったんだろう。
- ・その私の思いやりの気持ちを理解してほしい。私の気持ちを尊重してほ しい。
- ・私は優しい気持ちを潰されて苦しかったんだ。

マイナス感情をアンテナに、本当の欲求に気づき、十分にその欲求が満たされなかった自分の心を悼むのです。

これが自分の感情を大切にするということです。

自分の感情を尊重できて、始めて、相手の感情を尊重できます。

相手の行動にもきっと私と同じように理由がある、それはなんだろう?と相手に興味を持つ心のゆとりが生まれます。

この心のゆとりが生まれるまで、自分を尊重し尽くすのです。

感じて、理解して、そして十分に悼んだり感謝をします。

自分をないがしろにして、人のことは考える余裕がないし、もし、自分をないがしろにして人を優先させたら、それは偽善です。偽は人のためと書きます。

心が本当に安心するまで、自分を尊重する。

他の誰でもない『私は私』という自尊心が健全に育つ、そのプロセスの道 を作るのが感情コンサルタントです。 こうして、心が安心することと、自分が気持ちがいいことを見ようとする ことの両輪揃って、どんな場所も状況も天国となっていきます。

なぜなら、自尊心が育っていれば現状打破する意欲も湧き、自分の可能性 を信じることができるからです。

そして、傷ついたり、自信をなくしたり、そういうことを何度も繰り返して、自分の道は創られていきます。それこそが味わい深い人生なのです。

さて、マイナス感情にやられている時、相手に対して「どうしてこんなことするの?」とか、過去のトラウマを探して「何が原因なの?」ということに最初にフォーカスを当てるのは遠回りです。

マイナス感情にやられている時には、まず、その感情を大切に扱うことです。

その感情をアンテナに本当の欲求に気づくことです。そこから始めましょう。

すると、掘り下げるプロセスで、また相手とのコミュニケーションのプロセスで、自然と理由やトラウマを理解します。

自分の感情をまず大切にする。そこから始めましょう。

それをしながら、自分が気持ちがいいものにフォーカスします。例えば、 意地悪な人は気持ちよくないから、そんな人は軽くスルーして優しい人に 意識を向けるとか。

寝る前に、今日1日の中で、いいことだけを思い出して感謝して眠りにつく、などです。

レポート6

2巻:第3章を読んで、気づいた点や感想をレポートにまとめて 提出しましょう。

(目安:200 文字以上 1000 文字以内)



レポート7

今回の章で伝えたい内容を別の角度から、動画にまとめました。

『自信をつける確かな方法~感情を大切にする~

https://youtu.be/MwVI6c6tf6k

この動画を見て、気づいた点をレポートに まとめて提出しましょう。

(200 文字以上 1000 文字以内)



第4章 人間が目指しているもの

現代社会の中で、人間に対する評価方法に疑問を感じています。

本来、誰もがただ存在しているだけで、かけがえのない価値があります。

何か理由がないと評価されない、とか。認めてもらえないという風潮(具体的な評価から目に見えない評価も含め)は、幸せな未来を作り出せるのでしょうか?

人間は誰もが幸せを求めているのに、物理的な豊かさや社会的構造の中で、 心の安心がすり減らされていくのであれば、それは幸せな未来でしょう か?

ある特定の条件に合わせて人間を評価するのではなく、あるがまま、その 人そのままを認め合う、そんな未来を私は信じています。

それは息子から教わりました。息子は967gで生まれました。

2003年当時で、早期産ではない正規産(10か月お腹にいる)では、日本一小さく生まれました。

呼吸器も未熟で命の危険もありました。

白衣を着たお医者様からは「3 日しか生きられないかも」「脳に重い障害があるかも」などと言われました。

でもその時、体の大きさとか、障がいなどはもう一切関係なく、ただ生きて欲しいと願いました。

もう本当に、ただ愛しいのです。もし、普通くらいの大きさで生まれてい

たら、育児書通りに育てようと頑張っていたかもしれません。

しかし、最初から成長は表に乗らない数値。いろいろな未熟もあって、比較対象がなかったことに加え「生きてさえくれたら!」と望んだおかげで。

ただ生きているというだけで素晴らしいという存在になりました。

この、わからんちん母ちゃんに、無条件の愛を息子が体を張って教えてくれたのです。

息子の存在に感謝し、とにかく愛しい。それは息子が大人なった今も、変わりません。

いつも何かに追われて幸せに気づけなかった私に、存在することで、愛を 教えてくれたのでした。

また、社会的モノサシにとらわれず、本当に自分の欲求に素直に選択的に 人生を選ぶことができる!ということも、息子から教わったことが大きい のです。

それまで、人の目を気にして、ちゃんと生きなきゃ!とがむしゃらに頑張っていた私なのですが。

自分の子にはのびのびと生きて欲しい!と願った時、そのためにはまず自 分がそう在ることだと閃きました。

この子が背中を見ている。だから自分らしく生きようと思えたのでした。 体を張って、命をかけて、息子が私に教えてくれたことを伝えていきます。

さて、人間は誰もが幸せになることを目指しています。幸せとは本当の自 分の欲求に気づいて、そのプロセスを歩く道にあるのではないでしょう か? その人にしかない価値を誰でも持っています。

自分を尊重し、そして他人を尊重し、一人一人の心が満たされる未来に少しづつ近づけるように生きたいと私は思っています。

人間が本当に目指しているものは、物理的な進化をしてもしなくても、そういう外側がどうであれ、一人一人が心から自分が納得出来る人生を歩むことではないでしょうか?

そのために、まず一人一人が自分を尊重する。そこから尊重しあえる心豊かな社会が育まれると私は思います。

私自身が、とても自尊心が低い人間でした。

親から否定ばかりされて、一時期預けられていた養護施設では酷いいじめにあい。

10 代の頃は自暴自棄で自分をいじめ抜いていました。今思えば、そうやってバランスを取らないと表面を世間に合わせることができなかったからです。

そんな私が

『自尊心は、自ら育てることができる!』

と体験を通じて実感しています。

私は私。自分の人生が最高だと思えるほどに自尊心が育って、毎日とても 充実しています。

DV や貧困や、外側から見ると辛い状況ですが、その中で、自分とつなが

り、自分の感覚を信じて、ガムシャラに生きていました。

振り返ると、それは『自分の道』になっていました。

今いる場所。与えられた状況や環境は関係ないんです。 自分が自分の感覚を信じて日々生きること。

そうすれば、結果的にそれが自分の道となり、自尊心が育ち幸せを感じられる自分になっているんですよね。

これは私の体験なので、ひとそれぞれ、様々な答えがあるでしょう。

最後に、人間が目指しているものをまとめると。

それは、それぞれの自己実現(こうなりたいなどの個人的なことであっても、地球を守るなどの全体的なことであっても)だと思います。

『こうありたい』『こうなりたい』この感覚は、優劣なく全てが正解だと 私は思います。

だから私は『多種多様な価値観が気持ち良く共存し、お互いに刺激しあい 創造が生まれるような面白い社会』を目指し、できることをコツコツと実 践しています。この講座もその一環です。

この文章を読んで、感じたこと。

それが「共感」であっても「違和感」であっても、その全部が正解です。

何か感情が揺れたら、どうぞ、その感情を大切に扱って、自分の心の奥の欲求に気づいてくださいね!そこから感情コンサルは始まっていますよ。

レポート8

2巻:第4章を読んで、気づいた点や感想をレポートにまとめて 提出しましょう。

(目安: 200 文字以上 1000 文字以内)



監修:星寿美 Sumi Hoshi

プラウドフォスター株式会社 代表取締役 一般社団法人わがままプロデュース 代表理事

<プロフィール>

1967年生/東京出身/元保育士

2006年、4畳半のみの小さなアパートから3歳の子どもと人生再出発。

2010年、企業向けの人材育成事業で起業。その実績は雑誌の連載に。

2020年、自分らしく生きるママをプロデュースしたい!と一般社団法人を立ち上げる。 座右の銘は『心配するな!どうせ死ぬんだ!』

<Vision>

多種多様な価値観が気持ちよく共存し、創造が生まれる面白い社会。

<実績>

人材解決コンサルティング実施企業 50 社以上(2019年現在)

講演:地方自治体、任意団体、大学など多数。

<著作>

すべての HAPPY のために一たったひとつの大切な事 山下寿美 (旧姓) 文芸社 子どもがいたらどうなるの - キャリア・お金・夢 - 自分らしく生きる 25 人のママたち (共著) 大和出版 先見経済 2017.2~2018.1 様々な中小企業で解決した問題社員ケーススタディを 1 年間毎月連載。

> プラウドフォスター株式会社 https://proud-f.com