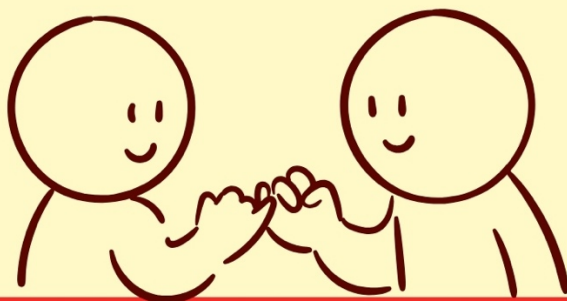


# もの/ こじれた関係 根本解決!

感情対話で、自分を生きる!



プラウド出版

教育現場・企業組織・家庭内の  
人間関係を解決し続けた  
成果主義**37**年の実録!

プラウドフォスター株式会社  
代表取締役

星 寿美





## はじめに

「心理学など散々勉強したのに親との確執が解決できない！」

「笑顔でいたいのに、子どもにイライラ怒鳴るたびに自己嫌悪！」

「こんなに努力しているのに、どうしてわかってくれないの？」

「職場の人間関係がうまくいかず、仕事に行くのが辛い！」

人間関係の悩みは尽きないですよね！ここに書いたことは、ほんの一例ですが、私の元には、このような悩みを抱える方からの相談がたくさんきます。

みなさん、それぞれに努力して頑張っているのですが、なかなか根本解決できず長年苦しまれている方が多いようです。特に、深い確執やこじれた関係などは『解決するのは難しい』と諦めている方もいらっしゃいます。

そんな方々に『感情対話®』をお伝えすると…。

「あれほどお金や時間をかけて散々学んだのに解決できなかった親との確執が解決できた！」

「自分の気持ちを大切にしてい、それを言葉にして伝えるだけで、子どもとの関係が激変し、自分のことも好きになった！」

「お互いに大切に行っている想いを言語化して伝え合うことで、パートナーといい関係が築けるようになった！」

「上司とも部下とも本音で対話ができるようになって、仕事が楽しくなった！お互いに協力しあえて成果も上がるようになった！」

と、表層的ではなく、根本的に解決して自分の人生を取り戻しています。なぜ、こんな成果が出るのか？

まず、なぜ解決が難しいと感じるのかというと。

私たちは誰も、感情を大切にするといいことを教わってきていないから。ただ知らないだけなんです。

ワクワクしたり、嬉しい気持ちは大切にできても、『怒り・悲しみ・嫉妬・モヤモヤなどのマイナス感情』を大切にすると概念が存在しない社会です。

このようなマイナス感情は『マネジメントするか、発散するか、溜め込むか』の3つの方法しかないのが現状です。でも、これらの方法では根本解決は難しいですよね？だから、解決が難しいと感じている人が多いんです。

じゃあ、どうして根本解決できるのか？というところ。

マイナス感情の奥には、言語化できていない『本当に大切にしている想い』があります。その大切な想いを言語化してテーブルに乗せる。それがとっても重要です！

言語化できていない『本当に大切にしている想い』を言語化することで、自分を発見したり、相手と繋がれたりします。

そして、この方法は、とってもシンプルなんです！ただ、誰も教わってきていないだけ！もちろん、今までの習慣があつて、最初は難しく感じるかもしれませんが、でも、やっていくうちに、このシンプルさに気づくでしょう！

難しい理論もアカデミックな知識もいらないます。

**本質はいつだってシンプルです！**

なぜ、このシンプルな方法に至り、そして様々な成果を出しているのか？

私は、幼少期から父と母の激しい醜い争いを見て育ちました。私自身も、本心は伝わらず、変な誤解ばかりされていました。争いを見るのも、誤解されて決めつけられるのも、子ども

心が傷ついていたのだと思います。風呂なし貧困家庭で否定ばかりされていたので、自尊心が低い子どもでした。

大人になって社会に出ても、いじめにあったり、なかなか人との関係を構築できずに悩んでいました。悩みながらも、試行錯誤を繰り返していました。でも、なかなかうまくいきませんでした。

そんな中で、私が選んだ職業は『学童保育の先生』です。子どもたちは毎日、全身全霊で遊んでくれました。そんな子どもたちとの関わりの中で、私はどんどん成長することができました。

子どもたちから本質を学び、だんだん人とのコミュニケーションが取れるようになっていきました。そして、教育現場で、『子どもをコントロールする関わり方』に違和感を覚えて、対等な関係を模索しました。

コントロールしない関わりの方が、子どもたちは自発的に動いていたんです。そんな試行錯

誤を土台に、その後、組織を自走する組織に育成する事業を起こしました。

子どもたちから本質を教わり、企業の中で、『社員さんたちとの、具体的な問題解決』で、一緒に成長したプロセスによって、このシンプルな方法は少しずつ確立されていきました。

シンプルな方法『感情対話<sup>®</sup>』を使って、私はヒエラルキーの強い組織内のこじれた関係や、親子などの親密な関係で起こる深い確執をたくさん解決しています。

両親の争いが本当に悲しかったから。誤解ばかりされて決めつけられるのが本当に悲嫌だったから。だから、

**『悲しいすれ違いや、争いをなくして、一人一人が自分を生きる！』**

そのために、一人一人の感情を大切にする。その結果、お互いに成長しあえる面白い社会になる！



私の身近では、おかげさまで公私共に実現している、そんな面白い社会を波紋のように広げたい！そんな想いでさまざまな仕事や活動をしています。

今、あなたが抱えている人間関係の悩みは感情対話®で根本解決できます！具体的な事例や方法を、書きました！ぜひ楽しみにページをめくってくださいね！

プラウドフォスター株式会社

代表取締役

星 寿美

.....

## 読者3大プレゼント

- ① 感情対話®実践講座【動画】
  - ② 感情対話®実践シート【PDF】
  - ③ 内面的解決を深く理解する教材【PDF】
- メールアドレスを入力するだけ！自動返信でプレゼントが届きます！

URLまたはQRコードから受け取る

<https://proud-f.net/p/r/U4HFkpdf>

.....



# もくじ

はじめに

## 第1章 頑張っているのに解決しない！

悩み1 .. 心理学など散々勉強したのに親との確執が解決できない！

悩み2 .. 笑顔でいたいの、子どもにイライラ怒鳴るたびに自己嫌悪！

悩み3 .. 理想はあるけど組織の中では難しくストレスが溜まる！

悩み4 .. 努力しているのにパートナーと分かり合えず苦しい！

悩み5 .. 職場の人間関係が辛く仕事も辛い！

## 第2章 その努力は報われていますか？

疑問1 .. 心理学系の勉強をして資格をたくさん持っているのに

疑問2 .. 相手のタイプを知ってそれに合わせた関わり方をしているのに

疑問3 .. 対話が大切だと思い、話し合いの時間を取るようにしているのに

疑問4 .. 傾聴が大事だと習い、話を聴くようにしているのに

疑問5 .. 怒りの感情が出てきたら6秒待って抑えるようにしているのに

## 第3章 誰も『感情を大切にする』ことを教わっていない！

今までの社会に『感情を大切にする』という概念がない  
ただ教わってきいていないだけ、誰も悪くない

『表面的な解決』という今までの習慣を続ける必要はない

#### 第4章 感情対話⑥で人生を取り戻した人たち

成功例1…親との確執を解決して人生を取り戻した梢さん（会社員・45歳）

成功例2…子どもといい関係を築き自分がやりたいことに気づいた亮子さん（主婦・37歳）

成功例3…組織の中で、自分らしくやりがいを感じながら仕事をしている恵美さん（教諭・34歳）

成功例4…パートナーと本音を伝え合える良い関係になって幸せな日々の聡美さん（自営業・42歳）

成功例5…いいコミュニケーションで仕事の成果が上がった一博さん（会社員・40歳）

#### 第5章 人間関係を根本解決する感情対話③ステップ

ステップ1…ありのままの感情を受け入れる

ステップ2…きつかけを明確にする

ステップ3…大切な想いを言語化する

#### 第6章 感情対話⑥実践のために大切な5つのあり方

あり方1…自分が一番の大親友！

あり方2…主語が自分

あり方3…課題を切り分ける

あり方4…すべて正しい

あり方5…まず自分が先！

**第7章 根本解決って、どういうこと？**

外面的解決とは？

内面的解決で根本解決！

**第8章 感情対話®はどうやって生まれたの？**

自尊心が低い子ども時代

人間が怖い社会人時代

自分を取り戻すもまたも DV

子連れ4畳半から人生再出発

自走する組織を育成する

どんなにこじれた関係も根本解決！

**第9章 一人一人が自分を生きる**

感情こそが生きている証！

違和感を大切に！

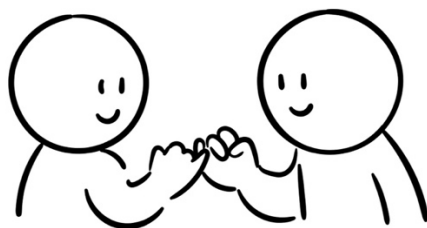
見本のない、独自の子育て！

感情を大切にして自分を生きる！

おわりに

# 第1章

頑張っているのに  
解決しない！



自分なりに頑張っているのに、人間関係の悩みを解決するのが難しい。そんなふうに感じている人が多いようです。ほんの一例ですが、相談に来られた5名の悩みをシェアします。

## 悩み1…心理学など散々勉強したのに親との確執が解決できない！

今までコーチングやNLPなど、100万円以上かけて心理系の資格を取りました。とても勉強にはりましたが、肝心の親との確執を解決できないんです！と相談に来られた皆さん。

――

特に、母親との確執です。私は、子どもの頃から褒められたことが1度もなく、母親の期待に応えようと一生懸命に頑張っていました。

しかし、どんなに頑張っても認めてもらえず大人になりました。ずっと親を喜ばせるために頑張っていたので、自分がどうしたいのか？わかりません。

それでも、自分なりに一生懸命に仕事をして自活していました。けれど、そんな仕事や生活



にすら母親は、文句を言ってダメ出しをします。

『それは母親の問題で、自分には関係がないんだ』と頭では理解できても、心が苦しいんです。

認められたいという気持ちと、もう理解されなくていい！という気持ち。さらに育ててくれた感謝はあるけれど恨む気持ちもある。そんな気持ちの狭間が苦しい。

また、友人や仕事での人間関係に悩みを抱えていました。それらを解決したくて、さまざまな勉強をしました。勉強の結果、友人や仕事での人間関係の悩みは、親との関係に起因していることがわかりました。

だから、色々と試行錯誤したり、心理系だけではなくスピリチュアルなことも試してみました。でも、どうしても親との確執は解決されないんです。

**悩み2..笑顔でいたいのに、子どもにイライラ怒鳴るたびに自己嫌悪！**

いつも笑顔でいいお母さんでいたい！なのに、些細なことでイライラして怒鳴ってしまう。

その度に『私はどうしてこんなにダメな親なんだろう』と自己嫌悪に陥っている。そんな毎

日が辛いと相談に来られた亮子さん。

――

ニコニコして心に余裕を持って、と意識しても、結局はイライラしている。本当に、心の底から、『いいお母さんでいたい!』と思っているのに、どうしてイライラしてしまうのか。

イライラしないために、ママ友と愚痴大会をしたり、ヨガを始めてみたり。さらに、イライラしないための子育て本を読んだり、アンガーマネジメントを試してみたり。

思いつく限り、できることはしているのに、どうしてもイライラ!

もうこれ以上は子どもに当たりたくない!と心は叫んでいる。けど子どもはイライラさせるようなことばかりする!夫に話しても、全く埒(らち)が明かない。毎日、そんな気持ちの狭間で押しつぶされそう。どうしたら『いつも笑顔でいる、いいお母さん』になれますか?

**悩み3…理想はあるけど組織の中では難しくストレスが溜まる!**

公立小学校教諭の恵美さん。子どもが好きで、なりたい職業につきました。子どもの個性を

大切に、子どもたちとの関係を大切にしたいという理想を持っています。でも、学校という『組織』の中で実践できず、もどかしいことが多く、ストレスばかり溜まっていくと、相談に来られました。

……  
もっと子どもたちとの時間を使いたいの、やることが多くて子どもと関わる時間が取れない。色々なタイプの保護者がいて対応が難しい。職員同士の関係がギスギスしていて職員室が疲れる。最近、ストレスで子どもたちとも全く向き合えていない。心から笑うことが少なくなつた。

こんな思いをするために、頑張つて教員になつたわけじゃない！もっと楽しく仕事がしたいです。どうしたらいいでしょうか？

#### 悩み4…努力しているのにパートナーと分かり合えず苦しい！

「こんなに頑張っているのに、どうしてわかってくれないの？」という気持ち募って、パートナーに苛立ちを感じていた聡美さん。お互いに仕事をしているのに、私ばかりが頑張っ

ている！と、ついイライラと当たってしまいます。パートナーに理解されたい、と相談に求められました。

――

お互いに仕事をしているのに、家事や育児は私の仕事。夫はちょっと手伝うだけで、『家事も育児も手伝って、こんなにいい夫はいない』というくらいに思っている。

いやいや、お互いに仕事をしていて、お互いの生活、お互いの子ども。手伝うって意識がそもそもおかしい。なんで当事者じゃないの？どうしてちょっと手伝うだけで、そんなに得意げになれるの？

例えば、仕事で呑みに行くような時も。夫は電話で「今日、遅くなるから」で済むけれど。同じように私が夜遅くなる時は。ご飯の段取り、子どものあれこれの段取り、何日も前から段取りして準備して、やっと出かけている。

私は、こんなに頑張っているのに、どうしてわかってくれないの？

## 悩み5…職場の人間関係が辛く仕事も辛い！

営業のプレーヤーだった時は、営業成績さえ伸ばせば認めてもらえたけれど、営業部長というリーダーになった途端、上司とも部下ともうまくいかず、ストレスが溜まり、成績も出せずに辛いです。と、相談に来られた一博さん。

――  
営業という仕事は向いていたんです。だからプレーヤーだった頃は、がむしやりに頑張って成績を伸ばしました。その実績で部長に抜擢されました。昇格した時は、とても嬉しくて、家族にもお祝いしてもらって、やる気がみなぎっていたんです。

でも、数ヶ月も経つとだんだん辛くなってきました。上司からの指示は『部下に対しての育成』『チームとしての成果』です。でも、部下は思った通りには動いてくれず。

1on1を実施してみたり、悩みを傾聴してみたり。できる限りのことはやっているつもりですが、部下との関係がうまくいかず、その結果、上司からの指示が遂行できず。

どうしたら上司との関係、部下との関係をうまくやれますか？

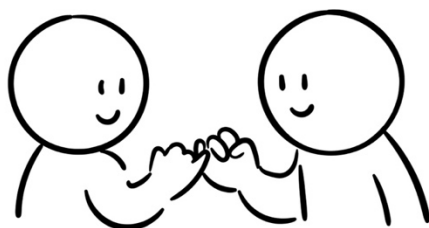
私のところに来られた5名の悩みをシェアしました。

いかがでしたか？

状況や立場は違っても『そうそう。気持ちわかる！』という部分があったのではないでしょう  
うか？こんな悩みを抱えた人たちが、どうやって『根本解決』をして、自分らしい人生を生  
き始めたのか？これから具体的に紐解いていきます。そして、第4章では、この5名がどの  
ように変化したのかもお伝えします。

## 第2章

その努力は  
報われていますか？



良かれと思って頑張っていることが、報われないことは多々あります。せっかく努力しているのに切ないですね。どうして、その努力がうまくいかないのか？を一緒に考えていきましょう。

## 疑問1…心理学系の勉強をして資格をたくさん持っているのに

世の中には、心理学系の本やセミナー、資格がたくさんあります。それだけ、多くの人がコミユニケーションの悩みを抱えているんですね。なんとかしたくてお金も時間もかけて、勉強して、資格もたくさん取った！という方も多いでしょう。

その中には「コーチングに出会って、子育てが激変して楽になった！」「NLPと出会って、職場の関係が良くなった！」「カウンセリングを学んで人の話を聞けるようになった！」などの声もたくさん聞きます。素晴らしいですね！

けれど、親との深い確執や、こじれてしまった関係を根本解決できる人は、ほとんどいません。なぜでしょうか？



考え方（知識）を学んだり、手法（スキル）を学んで実践することは、とても素晴らしいことです。でも、『考え方（知識）・手法（スキル）』という【型】を実践している限り、本質的な解決は難しいのです。

本質は、もっとシンプルです。難しい理論もアカデミックな知識もいりません。人間は感情の動物！だから、喜怒哀楽という感情を大切に扱って、その感情の奥にある『まだ、言語化されていない大切な想いや価値観を言語化』します。

結局は、外側の『知識や型』ではなく『自分の中を表現する』ということが大事なのです。でも、そのことを誰も教わってきていないので、複雑な世の中になっているにすぎません。

## 疑問2..相手のタイプのタイプを知ってそれに合わせた関わり方をしているのに

ここ最近、タイプ分けの手法がすごく流行っているように私は感じています。

例えば…。

・企業の組織で、上司や部下のタイプを知って、そのタイプに合わせた関わり方をする事で、関係が良くなったり、人が気持ちよく動いてくれる！

・子どものタイプを知って、そのタイプに合わせた関わり方をする事で、子育てが楽になる！

・恋人やパートナーのタイプを知って、そのタイプに合わせた関わり方をする事で、いいパートナーシップを築ける。

こんな発信を耳にすることが増えてきました。

このタイプ分けというものを、例えば『組織内で、適材適所に配置して、その人らしさが発揮できるように配慮したい』『関わり方を工夫して、より良いコミュニケーションにした』などの目的で使うには、いいツールなのかもしれません。

けれど、危険もあるんです！

人間は、タイプ分けをした途端に『この人はこういうタイプだ』とレッテルを貼りやすいんですね。レッテルを貼ってしまうと、本質が見えづらくなります。

しかも、中には『生年月日だけでタイプがわかる』というものもあります。これは統計論です。人間は多面的なので、一概に言えないのが本当のところですよ。

例えば、相手によって、自分の出る面が変わることは、ありませんか？

私は、よくあります。いつも初めての場でも、元気に明るく自己紹介ができるのに、ある場所では「なんか、自分を出しづらいなあ？」と感じて、すごくおとなしくなってしまう、など。

同じ私ですが、相手によって出る面は自動調整されるんですね。

だから、私は、人間は多面的だし、状況によって出る面も変わるし、簡単にタイプ分けをしてレッテルを貼るのはもったいない、って感じているんです。

そして、実際にタイプ分けをしないで、ただありのままを受容し合うだけの方が、こじれた関係を解決するには役立ちます。

疑問3…対話が大切だと思い、話し合いの時間を取るようにしているの  
に

『話し合いの時間をとって、対話を深める』ということは、とても大切です。しかし、さらに重要なのは『話し合いになっているか？対話ができているか？』です。対話になっていない話し合いは、余計にこじれてしまうこともあります。

問題は、対話できていない人ほど『対話しているのに！』と思い込んでいる場合が多いという事です。

私は企業の組織を自走組織に育成しています。その中で、社員さんたちの話を聴く機会がとても多いのですが。

リーダーが、部下へ1on1をしても、部下の変化が全くないとのボヤキを、よく聞きます。詳しく聞いてみると、『部下へ質問して、部下の返事を聞いて、アドバイスしている』というんです。

もちろん、アドバイスも大事です。

でも、質問に答えた部下の話にアドバイスする、ということは部下の話は聞いていないってこと。

なぜなら、部下は質問に答えただけなんです。まだその段階では、本音が言語化されていない。そこからもっと深めていなくては、部下の本当の気持ちや感情、そして本当の課題は見えてきません。

もっと質問をして深めていけば、部下の内側から答えが出てくる可能性もあるのに！です。

こういうことは組織の中だけではなく、パートナーや子どもとの間でも起こっています。

『対話ができている！』と感じているのに、うまくいかない時は、その対話自体ができている、と疑いましょう！

## 疑問4…傾聴が大事だと習い、話を聴くようにしているのに

傾聴を学んだという人に話を聞いてもらうと、話しづらさを感じることがしばしばあります。よく頷いて、相槌を打ってくれて、『聴いてくれている感』はありますが、どうも居心地が悪い。

それは、傾聴することが目的になっているからだと思います。だから傾聴という言葉も知識も知らない人の方が、「すつごく聴いてもらえた」って感じる人が多いんですね。

あ、もちろん、傾聴を学んでスキルを磨いて、本当に傾聴できる人は別です。尊敬できる人はたくさんいます。でも、傾聴するぞ！って思ってたスキルを駆使する段階の人は、聴いてもらっているこちら側は、どうもしつくりこないことが多いんです。

誰もが最初は初心者ですから、それが練習のプロセス。どんどんやってよし！ただ、練習のプロセスだということを、もっと意識した方がいいと思います。「傾聴スキルを学んだし、

よく聴くようにしている」と思っている段階は、まだ初心者だということです。

もつというと。

実際には、何も聴いていなくても。相手が「すっごくよく聴いてくれた！」って感じれば、それは聴いたことになります。傾聴は、相手がどう思うか？がポイントです。

変に、共感されたり、うなずかれたりすると、「全く聴いてねーな！」って感じることもあるので、要注意です。

## 疑問5..怒りの感情が出てきたら6秒待って抑えるようにしているのに

これは昨今、よく聞く言葉です。感情をマネジメントする方法の一つですね。実は、6秒待って抑えることよりも、もつと早く落ち着く方法があります。

そもそも『6秒待って抑える』というのは、その感情を抑える＝コントロールする行為ですね。自分の感情を否定しているということです。怒ってはだめ！落ち着こうって。

『6秒待って抑える』余裕があるのであれば、その同じ時間を使って…

『うわあー！今、めっちゃ怒ってるわー！むかついてるー』

って、ありのままの感情を、ありのままに受け入れた方が、ずっと早く落ち着くものです。

私たちは、『嬉しい・楽しい・ワクワク』という感情を大切にできても、『怒り・嫉妬・モヤモヤ』などのマイナス感情を大切にすることは教わってきていません。

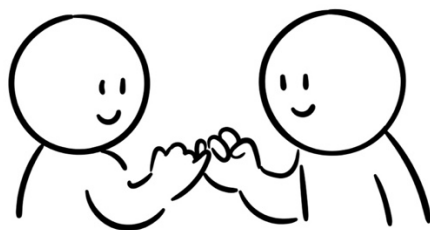
それどころか、マネジメントしたり発散したりしましうって、まるで悪い感情のように教わってきています。でもね。どの感情も自分にとっては、とても大切な感情。特にマイナス感情の奥には大切な想いがある。マイナス感情こそ、自分発見の羅針盤です。

次の章から、『感情を大切にする方法』を具体的にお伝えしていきます！



## 第3章

**誰も『感情を大切にする』  
ことを教わっていない！**



「自分を大切にしましょう」この言葉を子どもの頃から、よく聞きました。でも、自分を大切にすると、どういふことか全くわかりませんでした。ある日、ある身近な大人から「すみちゃん、自分を大切にね」って声をかけられたことがあります。

でもその人は、自分を大切にしている人には見えなかったんです。無理して働いて、無理して夫に合わせて、いつも自分を押し殺しているように見えていました。

そういう人から「自分を大切にね」と言われて、余計にわからなくなりました。そんな私が大人になり、経験を重ねていくうちに：自分を大切にすることには、いろいろな意味があると気づき始めました。

さて、『自分を大切にする』ってどんなことだと思いますか？

体を労るというのもあるでしょうし、自分の意思を大事にするというのもあるでしょう。

その中でも…。

私は『自分の感情を大切にすること』が、何よりも自分を大切にすることだ！って実感して

いるんです。

幼少期から、そして社会人になってしばらく。私は自分の感情を押し殺して『こうするべき、ああするべき！』という『べきべき』を頑張っていました。その頃は、全く『自分を生きている』という気がしませんでした。

その後、自分の感情を大切に始めたたら、『もうー！今、生きてるー！』って実感したんです。そして、実は誰も『自分の感情を大切にする方法』を教わってきていないことにも気づきました。

## 今までの社会に『感情を大切にする』という概念がない

自分の感情を大切にすること、イコール『わがままだ！』と言われて育ちました。例えば、

- ・やりたいことがあっても、宿題しなさい、勉強しなさい。
- ・嫌だと感じていても、ちゃんと最後までやりなさい！

・得意なことがあっても、それより苦手なことを克服しなさい！

それが悪いというわけではありません。そのおかげで、継続力が育ったり、役に立つことも多いでしょう。だから、『いい・悪い』ではなく。

ただ、『自分の感情を大切にすることは、わがまま』という社会だったと思います。（ちなみに私は1967年生まれです。）

ネットのない時代、選択肢も限られていました。ある年代になれば学校に進学し、ある年代になれば、就活をする。

世間様と同じように、世間様から外れないように、という風潮が強かったように思います。これは社会全体、というよりは、私の母が『世間様』という言葉が口癖だったので、余計にそう感じているだけかもしれません。

世間様に恥ずかしい。

世間様がどう思うか。

今は、『世間様』なんてどこにもない幻だと感じています。

『世間様』と言われている、その一人一人の話を聞けば、考え方も感じ方も多種多様だと知っているからです。

でも、その頃は「私は世間様に恥ずかしい人間なんだ」って思っていました。

そんなふうに育って、自分の感情に蓋をしてきて。大人になってから『やりたいことは何？ 目標を立てなさい！』って矛盾していますよね。

**ただ教わってきていないだけ、誰も悪くない**

人間関係がこじれても、表面的になんとかしようってこと、ありませんか？ 例えば、組織の中では『あの人のことは大嫌いだけど、仕事だからうまくやろう』『上司だから、なんとかそつなくこなそう』など。

もちろん、これらは処世術としては、必要なスキルです。

しかし、『本当はもっと理解し合えるのに！』『本当は同じ目的に向かって協力し合えるのに！』『本当は、もっと気持ちよく楽しく仕事をすることができると！』と感ずることも多々あります。

実は、この習慣は、保育園や幼稚園時代に遡（さかのぼ）ります。例えば先生が、喧嘩していたA君とB君の仲裁をする時。2人の話を聞いた後、

先生「A君が先に手を出したから、A君が先に謝ろうね！」

A君「（納得しない顔で）ごめんね。」

B君「（納得しない顔で）ごめんね。」

先生「はい、2人ともあーくしゅ！」

こんな場面を見かけたことはありませんか？

子どもは偉大なので、すぐにケロッとして仲良く遊び始めます。だから大人たちは、『表面的に解決している』ということに気づきません。

だけど、もし対話を深めたら、こんな話かもしれませんよ。

A 君「僕が使っていたおもちゃを B 君が取ったから叩いてしまった！」

B 君「誰も使っていないおもちゃだと思ったから拾って使っただけ！」

A 君「床に置きっぱなしだったけど、使ってたんだよ」

B 君「床に置いてあったから、使っていいと思ったんだよ」

A 君「叩いてごめんね」

B 君「（おもちゃ）お先にどうぞ」

A 君「一緒にあそぼ」

B 君「うん！あそぼ」

気持ち（感情）を伝え合うだけで、大人たちの表面的な仲裁は、必要ないことが多いんです。仲裁しようがしまいが、子どもたちは偉大です。

じゃあ、表面的に解決してしまう大人が悪いのか？というと、そうではありません。先生たちも含め、私たち大人は、誰もこんなふうに『感情を大切にすること』を、してもらっていないんです。

ただ、知らないだけ。ただ、その習慣がないだけなんです。

『表面的な解決』という今までの習慣を続ける必要はない



私は、学童保育の先生をしているときに出会った、たくさんの子どもたちに育ててもらいました。人間関係を築くことが苦手だった私でしたが、子どもたちは、全身全霊で遊んでくれて、その関わりの中で、人として育つことができました。

そんな教育現場で、私は『大人、子ども関係なく、人として対等な立場』『感情を大切にしたら対話』を通じて、たくさん学びや感動を経験したのです。

どこかで、やり方を学んだわけではなく、子どもたちとの関わり合いの中で試行錯誤しながら学んでいきました。その経験をもとに、2010年に『組織を自走する組織に育成する仕事』で起業。

多くの、こじれた関係や、対立を根本解決しました。その事例が増えるたびに、どんどん私の学びは深まっていきました。だから、仕事を通じて、私自身が育っていったのです。もちろん、これからもずっと成長し続けます！

感情を大切に扱って、感情の奥にある（まだ言語化されていない大切な）想いを言語化して

テーブルに乗せる。それは子どもたちとの関係で学んだ、とてもシンプルな方法です。

・介護士と看護師が一発触発！全員辞める！という段階で呼ばれて、たった1日で協力し合うチームになった。

・相手が辞めなきゃ、自分が辞める！と、お互いに言って譲らない社員N人と、対話することで、たった1日で関係を修復した。

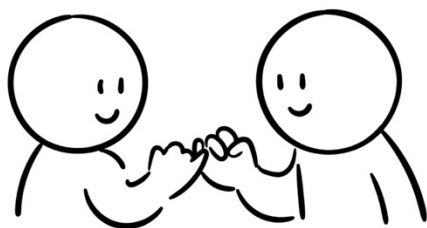
・部下全員がリーダーに対して不満爆発！全員で感情対話することで、協力し合うチームになった。

もつともつと、たくさん成果を出しています。

シンプルな方法で、根本解決できるのですから、『表面的な解決』という今までの習慣を続ける必要は不要ですね！

## 第4章

# 感情対話<sup>®</sup>で 人生を取り戻した人たち



第1章で登場していただいた、相談に来られた5名の方々は、感情対話®を知って、その後どうなったのでしょうか？その後のストーリーをシェアします。

## 成功例1..親との確執を解決して人生を取り戻した梢さん（会社員45

歳）

梢さんは、子どもの頃から褒められたことがなく、母親の期待に応えようと頑張っていました。大人になってもダメ出しばかり。友人や仕事での人間関係にも悩みを抱えていました。それらを解決したくて、心理系の勉強だけではなくスピリチュアルなことも試してみたりもしましたが、母親をどうしても許すことはできませんでした。そんな親との深い確執に悩んでいたときに、感情対話®と出会いました。

それまでは、親に対する恨む気持ちや、ドロドロした気持ちなどを感じるたびに、罪悪感も出てきていました。『頑張って育ててくれて感謝している。親を恨むなんていけないことだ』と。

感情対話<sup>®</sup>では、どんな感情も『いい・悪い』というジャッジなく、全て大切に扱います。自分の内側から出てきた感情は、その全てが宝物。特にマイナス感情の奥には、大切な想いがある。

だから、恨む気持ちと、感謝する気持ちを、しっかりと分けて、どちらの気持ちもそれぞれ大切にしました。すると、罪悪感を覚えることなく、感情を深く味わうことができました。

そして、恨む気持ちを対話で深めていくと、最後の最後に出てきた言葉は。

「ただ、ありのままの私をそのまま認めて欲しかった。そのまんま愛して欲しかった。お母さんが大好きだから！」

この言葉を言語化したときに、涙が溢れました。そうなんです。お母さんが大好きだから、こんなに苦しかったんです。梢さんは、魂が震えるほど、その感覚を味わいました。恨んじやいけないと罪悪感を覚えていたら、辿り着けない心の叫びです。

どれだけ多くの知識をインプットしても、恨む気持ちと感謝する気持ちの狭間で苦しんでいた梢さん。恨む気持ちをありのまま受け入れて、感じて、そこから自己対話を深めることで、気づくことができました。

## 成功例2…子どもといい関係を築き自分がやりたいことに気づいた亮子

さん（主婦 37歳）

『いいお母さんでいたい！』と思っているのに、どうしてもイライラしてしまつて自己嫌悪に陥つてしまう亮子さん。思いつく限り、できることはしているのに改善できません。そんなときに、感情対話®と出会いました。

イライラしてしまう具体的な一場面を思い出し、ありのまま「わー、めっちゃイライラしてるなあ」と感じていただきました。

すると、感情を否定していたときには、感じなかった不思議な感覚になったそうです。

感情を否定しているときには、その感情の中にいて、もがいている感覚。

でも、「わゝ、めっちゃイライラしてるなあ」とありのままを受け入れたときには、感情を味わっているのに、感情の外に出て客観視しているような感覚になったそうです。

感情を否定してしまうと、そこに抵抗が起こって、長引いたり苦しかったりします。ありのままを受け入れると、「わゝ、今、私、めっちゃイライラしてる」って、感覚を味わいながらも客観的にもなれる状態。抵抗が起こらないので、長引かないし、楽なんですね。

次に、どうしてイライラしたのか『きっかけ』を明確にします。そして、そのときに『本当はどうだったのか』『本当はどうあったのか？』『本当に大切にしている想いは何？』と対話を深めていきます。

すると、最後の最後に出てきた言葉は。

「子どもの頃、ノロノロしてると、いつも親に怒られていた。その頃の自分の姿を、我が子

に見たときにイライラしていた！

本当は、子どもの頃、親から優しくして欲しかった。ゆっくりでも大丈夫だって言って欲しかった。どんな時でも、何をしてでも、大好きって言って欲しかった。」

この言葉を言語化したときに、涙が溢れました。そして、我が子を、大好きだよって抱きしめました。その時、小さな子どもの自分が癒されていくのを感じたそうです。

それから、イライラするたびに感情対話<sup>®</sup>で自己対話を深めました。以前はイライラしていたことが、自然に気にならなくなって、子どもとの関係もよくなりました。ふと気づいたら、いつも子どもと一緒に笑い合って、楽しい日々を過ごしています。

そして、心に余裕ができると、やっと『自分の人生』に向き合うことができます。本当は何がしたいんだろう？そんなことをワクワク考え始めて数ヶ月後。

「いつも発酵の香りがするお家にしたいな。いつか自宅で発酵パン教室を開いてみたいな！」



今は、お子さんも一緒に発酵パン作りを楽しみ、たまにお友達や近所の人を呼んで発酵パンお茶会を開いているそうです。

### 成功例3..組織の中で、自分らしくやりがいを感じながら仕事をしている恵美さん（教諭34歳）

やることが膨大！保護者対応に苦戦！職員同士の関係がギスギス！という状況の中、心から笑うことが少なくなった恵美さん。こんな思いをするために教員になったわけじゃないのに、と悩んでいたときに、感情対話<sup>®</sup>と出会いました。

まず、『本来の自分に戻って、自分らしく仕事をしよう！』ということにコミットしていただきました。このコミットがまず大切。それから、その目的のために感情対話<sup>®</sup>を深めていきましました。

その結果…。

保護者に対してはご自身の想いとスタンスを、保護者だよりや保護者会で、しっかりと伝えました。

『いつも、さまざまなご協力を本当にありがとうございます！私の想いをお伝えします。

私は、子どもたちに対して、一人一人を大切にしたいと考えています。その子の【良さ・才能・得意】を伸ばして、その子らしくこれからの人生が歩める【伴走者】でありたいと考えています。たくさんやるべきことがありますが、このことを優先順位において行動します。

保護者の方々や、地域の方々と、連携をとりながら伴走していきたいと考えております。

また、何かお気づきの点などありましたらご相談ください。対話をしながら改善策を共に考えていきます。

今後とも、どうぞよろしくお願いします。』

ご自身の心から納得する想いを言語化し、ありのまま伝えていただきました。

そして、職員同士のギスギスに関しても、まずは話せそうな関係性が近い方から相談をしていき…最終的には、みんなで話し合う時間を設けることができました。

なんのために仕事をしているのか？本当はどんな想いで先生をしているのか？改めて『一人一人の想い』を言語化して話していただきました。そして、さまざまな想いはあれど、一致した想いは、

・毎日、学校に来るのが楽しいと思いたい。

・もっとお互いに、気持ちよく協力し合いたい。

この一致した想いを、どうしたら実現できるのか？それをみんなで話し合えたのです。こんなことを起こせるのが感情対話<sup>®</sup>、具体的なやり方は次の章で詳しく説明しています。

成功例 4 .. パートナーと本音を伝え合える良い関係になって幸せな日々

## の聡美さん（自営業42歳）

お互いに仕事をしているのに、家事や子育てを『手伝う』という意識の夫に対してストレスを感じていた聡美さん。「こんなに頑張っているのに、どうしてわかってくれないの？」と、悩んでいたときに、感情対話®と出会いました。

聡美さんの感情は『どうしてわかってくれないの？』『なんでわからないの？』という怒りにも似た悲しみ、相手に気づいて欲しいという欲求です。それをなんとかしようと、今までも、パートナーとは何度も話し合っていました。でも、話し合っても心は満たされず、余計に虚しくなるのでした。

### 感情対話®の結果、

家事や育児をできるだけ完璧にこなすことより、心が安定していつも笑っていられることの方が、ずっと大切だと気づいたのです。

家が散らかっていたり、ご飯を作れない日が続いたら、『ダメなお母さん・ダメな妻』と思

われてしまうという無意識の恐れから、無理を重ねていたということにも気づきました。

『もし、ちゃんとしなかったら、自分は無価値な存在になってしまう。』この恐れは、ご自身の存在意義を揺るがすほど強力です。

この恐れが『無意識』で言語化されていなかったために、無理を重ねて頑張って、その結果「こんなに頑張っているのに、どうしてわかってくれないの？」という感情になっていたのです。

さらに一つ一つ、自分の本当に大切な想いを『言語化』していきます。

『本当は、パートナーと信頼し合って素敵な日々を紡いでいきたい！』『本当は、子どもと、些細なことで笑い合いたい！子どもとのかけがえのない時間を楽しみたい！』

これが聡美さんが大切にしている本心でした。

「どうしてわかってくれないの？」と相手に対して感じていたのに、実は、自分が自分をわ

かってあげていなかったんだ、と気づいたそうです。

そして、

これら言語化した想いをパートナーに伝えると、

『本当は、パートナーと信頼し合って素敵な日々を紡いでいきたい！』『本当は、子どもと、些細なことで笑い合いたい！子どもとのかけがえのない時間を楽しみたい！』

この想いがピッタリと一致していたのです。そのために、どうしていくか一緒に考える対話ができるようになりました。

成功例5…いいコミュニケーションで仕事の成果が上がった一博さん

### （会社員40歳）

営業部で一般社員だった頃は活躍していた一博さん。部長に抜擢されてからは、上司とも部

下ともうまくいかず、会社に行くのが辛くなりました。そんなときに、感情対話®と出会いました。

プレーヤーとしては一流でも、部下の育成が苦手という方、実は多いです。しかし、苦手なんて言ってもらえません。自分なりに勉強したり工夫したりしますが、うまくいかずに辛くなっていく。そういうことが起きます。

そこで一博さんは、部下たちに対してどんな想いを持っているのか聞きました。

『みんな、もっと能動的に動いてほしい。やる気を出して欲しい。』

このように、相手に変わって欲しい！という意識でいると、どんどん辛い状況になっていきます。そもそも、自分の関わり方に応じて、相手の出る面が変わるので、こちら側の意識が変わらない限り、現状は変わりません。そこで、

「それぞれのやる気や得意を、活かすも殺すもリーダー次第。そう考えてみると、今までの

関わり方で気づくことはありますか？」と質問しました。

少し考えて、

「部下に対して、なんで仕事なのに、やる気を出さないんだ！なんで自分ごとじゃないんだ！と、不満を感じていました。そんな気持ちで関わられたら、うまく自分らしさを出せないかもしれません。だけど、どうしてもそう思ってしまう自分がいます。」と伝えてくれました。そこで…。

私「なるほど。素直な気持ちを教えてくださって、ありがとうございます！では、一博さんが一般社員だった頃、どうしてもやる気を出せていたんですか？」

一博さん「それは、営業という仕事が辛いこともあったけれど、基本的に好きだったからです。お客様から、ありがとうって言われたら嬉しいですし、成果が出ると、よし！って思えるし。数字で成果がわかるのも自分に合っていたように感じます。」

私「なるほど、そうなんですネ。じゃあ、営業が自分にはあまり合わないと感じてモヤモヤ



していたり、成果が出せずに焦っているような人だったら、どうやってやる気を出せるでしょうか？」

この質問で、一博さんはハッとされました。

そう。たとえば言葉で「みんな自分と同じタイプじゃないんだよ。」と概念を伝えても、頭では理解できても『じゃあどうしたらいいの？』がわからない。

だから、概念だけを伝えるのではなく、このように感情から紐解いて、自ら気づく対話を深めることが大事なのです。一博さんは、

「今まで良かれと思って、『頑張れ！』と、ハッパをかけていました。また、対話をしているつもりで、こちらの気持ちを押し付けていたかもしれません。今日のこの対話のように、もっと相手の感情を聞いてみたいです。」

実は、一博さんも最初の頃は営業がうまくいわずに悩んでいた頃もあったそう。その時に、リーダーから「焦らないで、自分の得意なスタイルを見つけていけばいいんだよ。相手に喜

んでもらうにはどうしたらいいかを考えて行動していたら、きっと自分らしいスタイルは見つかるから。私もフォローするから、もう少し頑張ってみれば？」

と言ってもらったことを思い出しました。部長に昇格してから、上司からの圧力や、チームのノルマで頭がいっぱいで焦っていて、それを忘れていたのです。

一博さんは部長としても『自分スタイル』を焦らず見つけていこうと、思えたそうです。そして、上司に対しても。

「どうしたら部下が動いてくれるか？そればかり考えて空回りをしていました。そんなプロセスを見てもどかしく感じさせてしまったかもしれません。申し訳ございませんでした。これからは、部下のやる気を引き出して、チームとしても成果に繋げていきますので、期待しててください。具体的には・・・。」

と、状況や展望を自分の言葉で伝えることができて、上司とも対話を深めることができました。

第1章で悩んでいた5名の、その後のストーリー、いかがでしたか？

人は『感情の動物』です。どんなに頭で分かっている、感情がYesでなければ、モヤモヤしたり行動できなかつたりなど不具合が起こります。

マイナス感情の奥にある、まだ言語化されていない『本当に大切にしている想い』を言語化せずに。

・なんで分かってくれないの？理解して！

・もっと能動的に動いてよ！ちゃんとして！

など、相手を変えようとしていたら、問題はこじれるばかり。

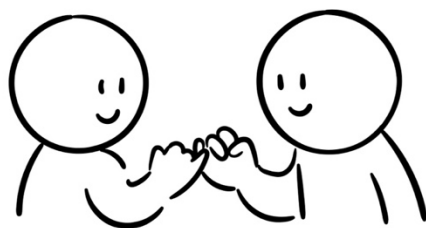
今までは「仕事だから、やらねば」「常識だから、こうあるべき」と、ネバネバ・ベキベキで頑張っていた社会。実は、これでは『一人一人の能力を引き出したり、問題を根本解決する』のは難しいのです。

やらされ感で無理している人と、好きでやりたくてやっている人、いい結果を出すのは、言わずもがなですね。

これからは『感情』を大切にして、やる気・才能・得意を引き出す関わり方をしていく時代。そして、どんなにこじれた関係も根本解決して、悲しいすれ違いや、不要な争いが減っていく時代に突入です！

## 第5章

# 人間関係を根本解決する 感情対話<sup>®</sup> 3ステップ



さて、ここまで事例をお話ししてきましたが、ここからは具体的な方法について説明します。まずは、感情対話®の基本形、3ステップです。

## ステップ1..ありのままの感情を受け入れる

例えば、人の言動などに反応して、ムカつとした時。

「うわー！いま私、めっちゃムカついてるわー！」って、ありのままの感情を受け入れます。

こんなことで怒っちゃダメとか、落ち着かなきゃとか、笑顔作らなきゃ、などと自分の感情を否定するのではなく、とにかく、ただ、ありのままの感情を

「めっちゃムカついてる！」って受け入れます。

これは、怒りを相手にぶつけるということとは、全く違います。相手にぶつけるよりも先に、まず自分が自分を受け入れる、ということです。実は、この習慣がないために、6秒待

って怒りを抑えたり、溜め込んで発散する、ということが行われています。

多くの人は、ワクワクしたり、楽しい・嬉しい感情は大切にできます。でも、怒りや嫉妬、モヤモヤなどのマイナス感情を大切に扱うことを、誰も教わってきていません。だから、この最初の『ただ、ありのままを受け入れる』という、実は一番シンプルなことを難しく感じてしまうのかもしれない。

でも大丈夫！ただ習慣がないだけです。慣れればシンプルです。

また、こんなことで怒っちゃダメとか、落ち着かなきゃなど、感情を否定してしまうと、いつまでもその感情の内側にいる状態です。感情の内側で抵抗が起こっているのです、なかなか心が安定しません。

けれど、「いま、めっちゃムカついてる！」などと、ありのままを受け入れた状態は、怒りの感覚を味わいながらも、客観視できている。つまり、感情の外側に出ています。しかもなんの抵抗も起こっていない。だから早く心が安定します。

## ステップ2…きつかけを明確にする

まず、すぐに目の前のお客様対応をしないといけない！などの状況でしたら、対応をしてください。落ち着かなきゃとか、笑顔作らなきゃ、などしなくても。ありのままの感情を受け入れていると、自然に、いつも通りの笑顔で対応できます。

ありのままの感情を、ありのまま受け入れている状態は、『自分が自分の一番の理解者』という状態です。誰かが分かってくれていたら安心できますよね？それが自分でもいいんです。

そして、必要な対応をして、休憩時間や、夜1人の時などに、あらためて、ステップ2に進んでください。

ステップ1からステップ2に進む時に、時間が空いている場合は、ステップ1から始めます。その感情になった時の状況を思い出して、感情を感じ直してください。そして、例えば



：

「あいつがあんなこと言うからムカついたんだ！」

という、きつかけを明確にします。

ちなみに『あいつがあんなこと言うから』は、理由や原因ではなく、実は『ただのきつかけ』なんです。これを、理由や原因に感じている人は、とても多いですが、ただのきつかけです。

### ステップ3…大切な想いを言語化する

そのきつかけ、その時…。

「本当は、その時どうしたかったんだらう？」

「本当は、その時どうありたかったんだらう？」

「本当に、大切になっている想いはなんだろう？」

を言語化します。怒りやモヤモヤなどのマイナス感情の奥には、まだ言語化できていない『本当に自分が大切になっている、想いや価値観』があります。

そんな想いや価値観がないがしろにされた時、怒りや違和感という感情が出てくるからです。

だから、きっかけから本当の理由を言語化します。

実は、相手は関係なく、自分の内側に答えがあります。この言語化によって、自分を発見したり、相手と繋がれたりするんです。きっかけをくれた相手に感謝が溢れたりもします。

この方法を使って私は、企業の組織、または家族などの親密な関係で起こる、深い確執や、拗れた関係を根本解決しています。だから誰の人生にも役立つ感情対話なんです！

この3ステップは、あくまでも基本形。これが習慣としてできるようになったら、状況に応じてアレンジできます！そして、感情対話®をするときに、大切な『あり方』も次の章でお

伝えます。ぜひセットで試してみてくださいね！

## 年 月 日

なんでそんなこと言うのよ！

[illegible]

その感情が起こった瞬間を  
思い出して・・・

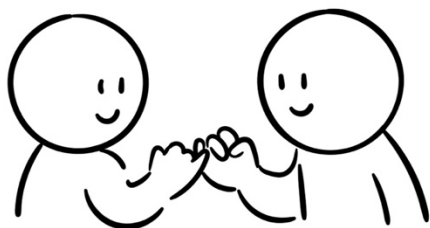
[illegible]

足りなければ裏面も使って  
どんどん深めましょう！

[illegible]

## 第6章

# 感情対話<sup>®</sup>実践のために 大切な5つのあり方



何事も『どうやるか？』より『どんな思いから取り組むか？』『なぜやるか？』というBe、あり方が大事ですよね。やり方が同じでも、あり方が違えば結果は変わります。なので、感情対話®を実践するために大切な5つのあり方について説明します。

## あり方1..自分が一番の大親友！

まず、『自分を大切にする・自分に優しくすること』は、『好き勝手をする・自分だけを大切にする』ということではありません。

例えば、

- ・自分の心の声や感覚に気づいて、そこに寄り添う。
- ・したいことや、なりたい自分を応援する。
- ・自分をジャッジせずに、ありのままを受け入れる。
- ・普段の自分を十分に労う。
- ・自分をハッピーにして、周りにも広げる。

そんなことなんじゃないかなって私は思います。

なぜか？

自分として生まれて、自分として死んでゆく。最初から最後まで一緒にいるのは自分だけ！だから、**自分自身が一番の大親友**でいてほしい！

そして、自分との関係が他者との関係に、とても影響するので、まずは自分が大親友でいることがキモなのです。

今、自分が大親友って言えますか？どんな時の、どんな自分の決断や感情も、一番の味方・応援団でしょうか？自分の直感を信じきれているのでしょうか？

もし、自分が自分の一番の大親友だって感じていたら、素晴らしい！

そして、もし今、感じられて、いなくても大丈夫！まず、ここに気づくことが大事です。少しずつ大丈夫♪

自分を尊重した分だけ人も尊重できる。だから、まずは、自分を尊重するところから！という事です。

## あり方2..主語が自分

組織の中に入って社員さんの愚痴を聴くとき、夫婦関係などの悩みを聴くときなど、人間関係の話は、大抵は、主語が誰かです。「誰かがどうのこうの…」という話ばかり。そして、相手がわかってくれない、などと『相手を変えようとしている』ことが多いです。

このあり方こそが、解決が難しい理由です。なぜか？

『誰もが主観の世界の住民。』だから。こちらから見える相手は、こちらからはそう見えるだけで、事実とは違うんです！ただ、自分の主観というメガネを通して見ているにすぎない。それを事実と思い込んでいるんですね。

言い換えると、勝手に幻を作り出して、そこをなんとかしようとしている、ということが非



常に多いんです。

だから、部長がどうだ、とか、彼がどうだ、などではなく。誰かのことを話すときには、全て『主語を自分』にします。

「私は、こう思う。」「私からはこう見えるけれど、本当はどうなの？」など。主語を自分にして考えたり、話したりすることが非常に重要です。

ところで、アイメッセージ・ユーメッセージという言葉を、聞いたことがあると思います。『アイメッセージ、という、知識としては知っている』けれど、日常で使えていないという人もいるのではないのでしょうか？

逆に知識も言葉も知らなくても、日常できていれば、それでいいんです。

誰もが主観という自分のメガネを通した世界の住民。だから人のことは、どんなにそう見えたとしても！他人を主語に、こうだあだと言えないんです！

言えるのは、あくまでも『自分を主語』にした話だけ！ここ、めちゃくちゃ重要です。

例えば、「部長は、部下のことなんて全然考えてない！自分の保身ばかりなんです。」と言いたくなったら…、

「私からは、部長は部下のことを考えていないように見えるし、自分の保身ばかりに見える。」と主語を自分にして話すこと。

誰も、他人を決めつけることはできません！

### あり方3 .. 課題を切り分ける

例えば、「私が会社を辞めたら、みんなが困る。」「私が家事をしないと家庭が機能しない。」「私が別れたら、この人どうなるか心配。」このように、人の課題まで、自分で背負ってしまう方もいます。

これは一見、優しさに見えますが、相手の成長機会を奪っていたり、相手への信頼がない場合もあります。自分の課題と誰かの課題を切り分けることは非常に重要なポイントです。

実際には、相手の課題なのに、背負っている場合が多々あります。これは解決から遠ざかってしまいます。ちなみに、例が適切かどうかわかりませんが……。これらも、切り分けられていない思考と言えますそうです。

### ・私と仕事、どっちが大事なの？

どっちも重要だし、比較する問題でもありません。この場合は、これを言っている人が、『寂しいからもつと構ってほしい。自分を大切に扱ってほしい。』と感じる時に、発する言葉だと思います。なので、その本当の気持ちを伝えればいいんですね。

### ・学校に行かないと将来困る！

これはよく聞きます。実際には、学校に行っても行かなくても関係なく。将来、困ったり、困らなかったりします。ここに因果関係はありません。

この場合は、親が、学校に行ってほしいだけ、親が、世間体を気にしているだけ、というこ

とが多いです。しかも脅して行動を促しています。

例えば、「お母さんは、学校に行ってほしいって思っているんだけど、あなたが行かない理由も理解したいから教えて？」などと、本当の気持ちを伝えれば会話が生まれたりもします。

・残さず食べなさい！世界には貧困で困っている子どもたちがいるのよ！

これも聞きますね。今、目の前のご飯が、貧困の子供にヒュ〜と届くのであれば、この言葉は有効です。でも実際には、全く違う問題を並列に並べているに過ぎない。

これも、本心の方を普通に伝えて、対話したら、関係性も良くなるし、本来の課題も解決できます。

このように現代社会は、本当の想いを言語化できずに、また課題を混合して、『実は、対話になっていないこと』が溢れています。

本心をテーブルに乗せあって、気持ちよくお互いを理解し合える社会に、私たちができていき

ましよう！

## あり方4 ..すべて正しい

いい・悪いという2元論ではなく『全て正しい！』このあり方が身につけば、本当に楽になります。

例えば、マイナス思考じゃなくてプラス思考で考えよう！なんてことが昨今、言われています。でも、プラスもマイナスもないんです。

私はよく「プラス思考だねー！」って言われることが多いんですが、「プラス思考で考えよう」と思ったことないんですね。マイナスの思考も大切にできている自分が大好きです。そして、プラスにばかり目を向けていると大きな落とし穴があります。

本当は、クヨクヨ思い悩んでいる、その中に、本当の答えがあっても、プラスに考えなきゃって考えることで本質が見えなくなることは多々あります。

プラス・マイナスということだけではなく、人間関係を解決しようとする時に『どちらが悪い。どちらが悪い。』なんて2元思考でやると、根本解決は困難になります。

人は主観の中に生きていますから、どちらも正しいんです。

その正しさと正しさが戦って争いになります。自分が正しくて、相手が間違っているから対立になるのであって、お互いに、どちらも正しければ平和です。お互いに、本当の意図、大切な想いを理解し合えるのが私たちです。

理解し合うというのは、意見を合わせるということではありません。例えば、

『私とは、全く違う意見だけれど、私がこの価値観を大事にしていると、同じように、あなたはその価値観が大事なのね!』

このように、心から尊重し合えることを言います。

しかし今まで『ジャッジされて育ってきた私たち』なので、ジャッジすることがもう習慣になっていきます。ここに気づいてジャッジしなくなれば、本当に楽になりますし、解決もできるようになります。

ところで、『本音を言い合ってわかりあう』、この『本音』という意味についてです。『本音』というのは、本当に自分が大切にしている想いや価値観のことなんです！

けれど、「本音を言い合いましょう」と言うと、ほとんどが、誰かの悪口みたくなっちゃうことが多いですか？

「本音を言えば、あの人がいるなら辞めたいです。」「あの人のこんなところを直してほしいです！」のように。本音ではなく、『感情そのものを言語化している場合』がほとんどなんです。

だから、陰悪にもなるし、こじれもします。感情そのものを言語化することを『本音』だと、多くの人が思っているんです。

そうではなく、感情の奥にある、まだ言語化できていない『大切な想い』本音』を伝えあつたらどうなるか？

「いつも否定ばかりされて、自分の存在価値を感じることができずに辛いです。本音を言えば、もっと自分がここにいる価値を言語化してほしいし、できる部分をもっと認めてほしい。お互いに、尊重し合える関係を築きたい。一緒に楽しく働きたい。」

「あの人がいるから辞めたい！」ではなく、こつちを伝えたらどうでしょうか？

そして、相手の本音も言語します。

「この人はもっとできるはずだと感じて、つい厳しくしてしまった。尊重しているからこそ態度だったけれど、そんな風に感じさせてしまったんですね。尊重し合える関係性で一緒に楽しく働きたい。」



感情の奥にある、まだ言語化されていない想いを言語化することで、このように、想いが一致することが…本当に頻繁に起こるんです！

自走組織のお仕事をしていて、鳥肌が立つことはたくさんあります。

感情対話で、言語化できていない感情の奥にある大切な想いを言語化してテーブルに載せることで、根本解決できます。

## あり方5..まず自分が先！

『まず、自分が先！』と言うのが鉄則です！自分の心がまだ怒っていたり、悲しんでいた、傷ついているのにも関わらず…。

「相手を理解しないと！」なんてやっちゃうと、どんどん複雑になってしまいます。時には、相手を嫌いになってしまうこともあります。

あり方1でお伝えしている通り、自分が一番の大親友！応援団。自分を尊重した分だけ、人を尊重できるから。

だから、まずは、自分を十分に労い、優しくする！自分との感情対話で、本当に大切にしている想いを言語化して、心が落ち着いてから、相手理解に進む、この順番が重要です！

少し脱線しますが、「あなたのため！」とか「子どものため」っていう時って、大抵は相手ではなく自分のためのことが多いです。

例えば、あり方3でも書いた、「勉強しなさいって言うのは、あなたのためなのよ！将来、あなたが困らないように言ってるのよ！」って言葉。

ちゃんと掘り下げると、親が体裁を気にしていたり、または、ちゃんと勉強してほしいという親側のニーズだったりします。

子どもは勉強ができてなくても、子どもにとっての試練があって、人生で学んでいくものです。親と子の人生の課題が違うのに、自分の価値観で押し付けているのに、あなたのためよって言っていることが多いです。

もちろん、健康のことなど、本当に心配ということもあります。子どもに対してもパートナ―に対しても、健康を気遣っている言葉もありますね。

そういう時も、「私は、こうしてほしい。」「私は、心配している。」という伝え方ができません。「あなたのために言っているのよ!」は、表面的にはあっているんですが、自分のニーズなんですよということ。

『人のため、と書いて偽り』漢字って本当によくできてます!

そうそう!子どものことになるとつい、自分のことよりも優先してしまうってこともありますよね。

これも自分が、そうしたいからしている。という、親のニーズだということ。

私自身、どうしても息子ファーストな超親バカを自覚しています。子どものニーズではなく、私のニーズだったことです♪とっても幸せです!

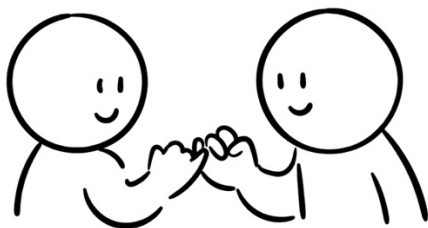
ただ好きでやっていれば、幸せ。

でも、『子どものために』って思ってるやっていると、例えば、子どもにキレられた時に、「こんなになんてやっているのに！」っていう気持ちが生まれやすいってことです。

全ては、自分のニーズ。自分の選択。そこに立てることが、自立しているっていう状態だと私は感じています。

## 第7章

根本解決って、  
どういうこと？



『根本解決』とはどういう意味なのでしょう？解決には『外面的解決と内面的解決』があります。

## 外面的解決とは？

外面的解決とは、例えば、

- ・不登校で悩んでいた子どもが学校に行けるようになった。
- ・売り上げ目標を達成できた。
- ・彼氏と仲直りできた。

などの、外側が解決することを指します。それが、本当に望んでいることだったら良いのです。しかし、時には、望んでいる外側の解決を、感情対話してみると、望んでいたのは、そうではなかった！と気づくこともあります。

外側より大事なものは、本当に望んでいることを解決する『内面的解決』です。なぜなら、本当に望んでいないことが表面的に解決されても、安心感や、納得感を含む、幸せを感じることはできないからです。

例えば、子どもの不登校に悩んでいる親が、『学校に行ってほしい!』と言う外面的解決ができたとします。でも、子どもとの関係が悪いままだと、心は落ち着きませんよね？

## 内面的解決で根本解決！

何よりも大切な内面的解決について説明します。

『そもそも問題ではなくなった。』『外面の問題自体が変わり本来の問題が解決した。』『同時に外面も解決した。』この3つの内面的解決について解説しますね！

①内面が解決したことで、そもそも問題ではなくなった。

・ 20代のOL、菜摘さん。『暗い性格を明るくしたい』と悩んでいたけれど、自分との関係がよくなり、そもそも自分のことを暗い性格だと感じなくなった。

・ 50歳を過ぎた佳子さん。『老けた』って悩んでいたけれど、好きな仕事で活躍すること  
で、若い頃よりも、今の方がずっと魅力的じゃん！って気づいた。

・隣の芝が青く見えて『うちなんて』と、他の家庭と比べては落ち込んでいた佳代子さん。どのうちにも、それぞれ問題があり、みんな頑張っているんだと気づいて、自分の家庭の良さを発見できた。

このように、内面が解決したことで、そもそも問題ではなくなりました。

## ②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した。

・不登校に悩むお母さんの例です。息子に学校に行ってもらいたいと思ってはいたけれど、本当の願いは『息子と信頼関係を築くこと』だと気づいた。さらに、親としての体裁を気にしていただけだったことにも気づいた。

大事なことは、息子本人が何を感じ、どうしたいのか一緒に考える関係性。だから、学校に行く行かないは、どっちでもよくなった。さらに、不登校のおかげで、本当の願いに気づく、いい機会だったと腑に落ちた。

・警察官になりたい！スポーツ選手になりたい！のように。職業そのものを目標にしている



人が、何かしらの理由でなれなかった時は、すぐ落ち込むでしょう。でも人間イコール職業ではないので、職業になるわけじゃないですよ。

警察官になりたい理由は人の数だけあって、みんな違うと思います。例えば、

「街の人の役に立って、ありがたうって言われたい、街に笑顔を増やしたい。」って想いだったとします。それさえ、明確になれば、そのための手段である職業は、なんでもいいってことに気づけます。

このように、本当の願いを言語化することで、本来の問題が解決されることはたくさんあります。

### ③内面が解決したことで、同時に外面も解決した。

ある介護施設での話。看護師と介護士が一発触発！全員辞める〜という事態に。こんな状況から、感情対話を実施し、一人一人の感情を大切にして大切な想いを言語化しました。

お互いの、思いこみや誤解などが理解し合え、協力し合うチームに！この実例、詳しくは、

YouTube に載せているので、ご覧ください。

<https://youtu.be/e4wrRG07P2Q>

他にも、「あいつがいるなら、俺が辞める！」と関係がこじれた社員に、感情対話<sup>®</sup>を実施。お互いの本音を言語化して伝え合った結果、たった一日で、わだかまりなく、気持ちよく協力し合える関係に！そんなことが、たくさん起こっています！

このように『本当の欲求を解決できる』それが『根本解決』という意味です。それには、外面的解決と内面的解決があり、内面的解決をすることが大切です。というお話でした。結局は、表層ではなく根本的に解決することが重要。それができるのが感情対話です。そして、

『こじれた関係は解決が難しい！』

って思われている現代社会なので、もし、解決できる人になればとても喜ばれます。

無名だった私が、自走組織コンサルタントとして需要があり、紹介が次々に起こったのも、まさに、ここを解決できたからです。

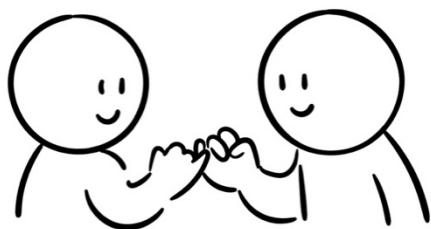
もし、興味があれば、『感情対話マスター』として、こじれた関係をスッキリ解決したり、『自走組織研修講師』として、組織の関係をよりよくするお仕事を一緒にやる仲間になりませんか？

『一人一人が自分を生きる！お互いに成長し合える面白い社会に！』  
2010年に起業してから、ずっとこの想いで走っています。そして、どんどん仲間が増えています！とっても嬉しいです！



## 第8章

# 感情対話<sup>®</sup>は どうやって生まれたの？



どんなにこじれた人間関係も根本解決できる！そんなコンテンツが、どうやって生まれたのか？そのプロセスを書いてみたいと思います。

## 自尊心が低い子ども時代

風呂なしの都営アパート育ち。ゴキブリがたくさん出る古いアパートでした。流しで体を拭いて学校に行くということもしばしば。

両親は不仲で、いつも醜い争いを繰り返していました。親からいつも「そんなんじや、世間様に恥ずかしい！」「そんなんじや生きていけない！」「お前は感受性が強すぎる！」「普通はそんなこと言わない！」などと否定されていました。

家にも学校にも、それ以外のどこにも居場所がなく、成績も悪く、劣等感と罪悪感いっぱい、自尊心の低い子どもでした。

（今なら、親も苦しい生活の中で、疲れ切っていて余裕がなく、そんな状況の中でも一生懸命に育ててくれていたんだ、と理解できます。でも、子どもの頃に理解するのは難しいので、仕方ありません。）

なんとか都立高校に合格し、バイトをいくつも掛け持ちしました。家と学校以外の世界に触れて、少しずつ視野が広がっていきました。友達と呼べる人もでき始めます。しかし、友人が自殺したり、私自身も事件に巻き込まれたりして、自尊心はさらにズタボロに。

## 人間が怖い社会人時代

ちゃんと社会生活を送りたい。けれど人との距離感に悩み、どうやって人と付き合って良いか分からず、苦しんでいました。元々の性格は、ひょうきんで明るいのだと思います。今は、それが自然に発動中！でも、その頃は、それをどう出して良いのかわかりませんでした。

保育園に入社しても、一般の会社に入社しても、大人の（女の）エグいじめに遭い続けました。（ドラマなどでいじめの場面を見かけますが、そんなの甘いよって感じるくらいのはじめは受けていました。）

だから、社会人なりたての数年間は、転職を繰り返していました。

今なら、私自身が、変に卑屈だったり、変に頑張ろうと空回りしたり、いじめられる要素、ターゲットにされる理由があったのではないかと思います。でも、その頃は、ただガムシヤラだったんですね。

そんな私が、学童保育の先生になったことがきっかけで、人生が好転し始めます！  
小学校1年生〜3年生の子どもたちが、毎日、全身全霊で遊んでくれる！その関わりの中で、私は、ようやく人として成長し始めたのです。

この時に、年齢関係なく、人間はお互いに学び合える存在なんだ！と実感しました。

## 自分を取り戻すもまたも DV

30代は、友達もできて仕事も楽しくなっていました。ただ、自活していたので、学童保育の先生だけでは、生活が苦しく、仕事を掛け持ちする日々。

（幼少期から虚弱体質で病気がちなのに負けず嫌い。無理しては倒れる、そんなことを繰り返



返していました。）

自分の力を試したい！と、起業したり。貯めたお金でカナダに、日本語だけで一人旅を敢行したのもこの頃でした。もともと、行動力があり、チャレンジ精神を持っていたんでしょね。幼少期は、それが否定されたり、できない環境だっただけで。

そして30代後半で結婚するのですが、夫がDV。自分が育った家もDV家庭だったので、『私が頑張って、いい家庭にするぞ！』と、までも空回り。鬱になるまで無理を重ねてしまいました。子宮がんになったのも、この頃です。

## 子連れ4畳半から人生再出発

正規産（10ヶ月お腹にいる）では、日本一小さな967gの赤ちゃんを出産。保育器の中の我が子が愛しくてたまりません。でも、保育器の中で、誰からも抱っこもされず、管だらけ。それまでも色々あったけれど、『子どもを抱っこできない日々』が、人生で一番辛かったです。命の予断も許されない状況でした。

面会は1日に1時間しかできません。ある日、保育器の中で初めて、子どもの瞳を見たときに、あんまりにも綺麗で！衝撃を受けました。

「この子が見ている！この子はなんでもお見通し。無理して笑ってもバレちゃう！だから、もう、私は私を生きよう！」

言葉ではなく、全身で感じたのです。

実は私自身が……。大人が、どんなに表面を取り繕っても、内側を感じてしまう子どもでした。だから『感受性が強すぎる！』と叱られていたのだと思います。

今では、感受性が強いことは、とても素晴らしいことだと思えますが、その頃は、それは、とってもしけないことだと信じていました。

でも、保育器の中で、子どもの瞳を見たときに、なんていうか、もう雷に打たれたくらいの衝撃！（いや、ほんと、感受性！）

退院後も、呼吸器の未熟で何度も危なかった。その頃の私は育児ではなく、看護の日々。自分がいつ寝て、いつ食べて、いつシャワーを浴びているか、全く認識できないくらいでした。

でも、1歳を過ぎて、命の心配という峠は越えました。そして3歳の時に、DVから逃げて、養育費も実家もないシングルマザーに。またも無一文から人生再出発！

## 自走する組織を育成する

その頃、3つも仕事を掛け持ちしてガムシヤラでした。でも、毎週のように熱を出す子どもと暮らしていると、なかなか思うように働けず。家賃滞納、電気も止められることがしばしば。それでも、息子と笑い合える日々が本当に幸せでした！

それで、生活を立て直す意味でも、本当にやりたいことをするために、会社を立ち上げました。しかし会社を作っても、売る物がありません。

でも、なぜかその時に『経営者の役に立ちたい!』という情熱だけが沸々と湧いていました。だから、経営者100人以上に会いにいき、何に困っているのかを聞いてまわりました。すると、『社員のことと悩んでいる方』が多かったんです。そこで、「実は、学童保育の時に、子どもたちにこういう関わりをして…。」と体験を語り、「社員さんたちに試してみませんか?」と、ご提案。

サービスの名前も、コンテンツも、何もない中、なんと3社の契約をいただきました。

今、例えば、契約してくれた経営者たちは、「本当になんとかしたい!」と悩み、『ダメもとで…』という感じだったと思います。でも当時はすつごく嬉しかった!

私は、『成果を出さないのに、お金をいただくこと』に抵抗があったので、最初から成果主義で関わりました。当然、うまくいかないことが多かったのですが、試行錯誤の中で、お客さまたちに育てられて成果を出すことができました。現場で悩みながら実践していく中で、『自走組織』のコンテンツが体系化されていきました。

もし最初からコンテンツありきで、そのサービスを売る、というスタイルだったら、今の私はありません。ただただ『成果主義』でお客様に育てていただきながら成長しての今。これからもずっと成長し続けます！

## どんなにこじれた関係も根本解決！

さて、ほとんどの経営者の悩みは「この社員、なんとかしてくれ〜」というものでした。

「何度注意しても、遅刻してくる社員。」「すぐに嘘をつく社員」「トラブルメーカー」など個別の問題から。

「社員間の対立」「派閥の対立」「パワハラ」などの人間関係の問題など。いずれも社長の胃を痛める社員の問題でした。

これら社員の問題をまず、『根本解決』して、人間関係を良好にします。そこから『自走組織研修』を行い風土醸成。その後、『ゴール会議』を実施して、社員が嬉々として数値目標を達成する組織になる！そんな、『自走組織育成コンサルティング』の流れが出来上がって

いったのです。

その土台が、社員の問題を根本解決する『感情対話®』でした。

『言語化できていない、本当に大切な想い』を言語化し、それをテーブルに乗せることで根本解決できます。現場で『実際の問題』を解決していく中で、体系化されていきました。

その数年後に、『感情コンサルタント養成講座』という、今の『感情対話®』の前身となる教材を作り、自社のサイトに置いておいたんです。なんの告知もしませんでした。その頃ブログを書いていたので、その経由でぼちぼちと売れていました。

その教材を使ったお客様からのお手紙に、私自身が感動したんです。

『幼少期からの親との確執に苦しんでいました。様々な心理系の資格を取得しても、親との確執が解決できませんでした。でも、星さんの教材を実践したら、スッキリ解決しました。

親はもう高齢なので、本当に間に合ってよかった！ありがとうございます。』

このような感想がいくつも届いて、私はやっと『ああ、この対話は役に立つものなんだ！価値があるんだ！』と実感できました。

それから企業の組織だけではなく、様々な相談に乗るようになりました。自宅のリビングで毎月『感情対話カフェ』を開き、公開実践の場を設けたりもしていました。そうやって、実際の問題を解決していく中で、感情対話はどんどん磨かれていき、新たにブラッシュアップしたのが、『感情対話®マスター講座』です。

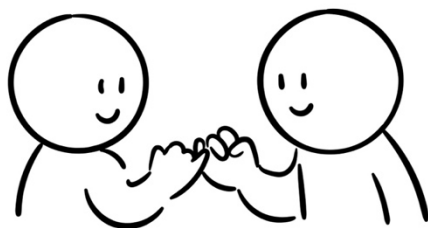
そのプロセスで私自身も、親との深い確執を解決できました。DV元夫とも、わだかまりない友人関係に！今は、全方位、良い関係でとても幸せです。こうして、感情対話は生まれました。





## 第9章

# 一人一人が自分を生きる



もし、本当に自分を大切に生きたいのであれば、自分の内側から生まれた感情を大切にする必要があります。

## 感情こそが生きている証

私は長年、幼少期から社会に出た後もしばらく、感情を押し殺して生きていました。その頃の自分って、今思うと、全く生きている気がしなかった。でも、今は『生きてる！』って感じです。それが、本当に幸せ！

でも、『喜怒哀楽を大切にする』というとすぐに、『感情をあらわにするのはみっともない』『怒りを人にぶつけるなんて！』と、早とちりされてしまうことがあります。

感情を大切にするということは、感情をあらわにすることでも、怒りを人にぶつけることでもありません！ただ、その感情を否定もジャッジもせず、ありのままを受け入れるということ。自分が、自分の感情を否定しない、というだけのことなんですよ！

そして、そこから自己対話を深めて、本当に自分が大切にしている価値観や想いを言語化する。すると、自己理解の扉がどんどん開いていき、自分らしい人生が創られていきます！

## 違和感を大切に！

20代の頃、学童保育の先生をしていました。その時、「先生の言うことを聞きなさい！」「ルールを守りなさい！」など一見、当たり前前のことに、私は違和感を覚えました。

それで、「先生の言うことが絶対に正しいってわけじゃないから、みんなで対話しよう！」「とか「何のために必要なルールなのか考えたり、みんなでルールを決めよう！」「ってことを実践しました。

今から37年も前のこと。私の取り組みは否定批判されました！いちいち話し合うので、「時間を守れない、指導力がない、ダメ先生！」と言われました。

それでも、試行錯誤や探究し続けました。その時の実践が、今の仕事『自走組織育成』の土

台になっています。違和感を大切にする事で、天職に出会えた、と言えます。これは、私に限った話ではありません。

違和感を大切にして、試行錯誤・探究をすることで、自分らしく、やりがいを感じながら仕事ができている人の話は多く聞きます。それは、『我を通す』と言うのとは違います。『我を通す』は、これが正しい、という考えを押し通すことだと思います。そうではなく、自分の違和感や直感を信じて、試行錯誤・探究を深めていくことです。

違和感って、自分の想いとは違うから、違和感ですよね？だから、違和感の中に『自分の答え』が眠っているんです。自分の答えを尊重できれば、自分とは違う想いも尊重できます。人と尊重し合える関係になるためにも、自分の違和感を大切にしましょう！

## 見本のない、独自の子育て！

実は、私は選択的不登校先駆け母ちゃんでもあります。別に教育を否定しているわけではないんです。素晴らしい先生も多く知っています！否定ではなく、ただ、「天才が凡人になっ

ちゃう！」って感じて、オルタナティブ教育を実践しているフリースクールに通わせました。それが2009年。まだ、選択的不登校という概念のない頃です。

小学校も中学校も、親が自ら行かせないので、虐待だと言われたこともあります。『わがままな子になるよ』『将来困るよ』『ダメだよ！ちゃんと学校に行かせないと！』など、いろいろなことを言われました。

結果。やらされ感なく、勉強が大好きな子に育ち、大学ではいい成績を取ってきます（私にとって、成績はどうでもいいのですが）。自分のことは自分の頭で考え、素敵な友達も多く、多趣味で、優しい子に育ちました！親子というよりは大親友という関係に近く、深い對話ができて、仲良く暮らしています！大人になった今も、くだらないことで大笑いし合える日々、とっても幸せです！

違和感や直感は、自分が幸せになるための答えに直結しています。常識や社会、他人は、自分の人生の責任をとってくれません。いつでも人生の責任が取れるのは、自分だけ！自分の直感や感覚を信じていいんですよ！

## 感情を大切にして自分を生きる！

私の父と母は、お互いに相手を責めていました。お互いに相手にわかって欲しくて、激しくぶつかるか、家を飛び出すか、無視し合うかという日常。

これだけ感情をぶつけ合っていた二人は、果たして感情を大切にできていたのでしょうか？

また、私のところに相談に来られる方々も、相手を責めたり、自分を理解して欲しいと心を痛めている方が非常に多いのです。状況や環境、性格や関係性などが違って、このパターンが多いです。こういう時に感情対話<sup>®</sup>をすると…

・自分のことをわかって！わかって！って相手に求めていたけれど、自分が自分の本当の気持ちを理解できていなかった！自分すらわかっていないことを、相手に求めても難しいですよ！スッキリです。

・相手のせいにして、相手を責めていたけれど、『自分自身が選択している』という部分がすっぽり抜けていた。自分が自分に向き合っていなかった、と気づけた！改めて、自分がどうしたいのか考えたい。

・本当に相手のことが大切だからこそ、怒っていたし、だから悲しかった。怒りではなく、『本当に大切にしたい』という気持ちの方を、お互いに伝え合うことができた。

などと、心が安定し、安心する実感を得ることができます。そして、本心で、生きることができます。

そうなんです！

感情をあらわにしたり、相手にぶつかけたりすることは、感情を大切にできていないってことなんです！怒りを抑えたり、否定することも然りです！

いずれも、自分を生きることが難しい。それだけではなく、自分を傷つけたり、誰かと傷つけあってしまうこともあります。

私は、父と母の争いに胸を痛めていました。また、否定されたり、決めつけられて悔しい思いもたくさんしました。

外ではいい家族を演じたり、学校での事なかれ主義など、表面だけを取り繕う世界にも、ずっと辟易していたのです。

そして今は、『そんな時があつたからこそ、今の私だ！』と。過去のすべてに感謝が溢れます。そのプロセスの全てが愛しい私の道！

だから、自分の内側から出てきた感情をすべて大切にして、一人一人が自分を生きる！それは、とってもシンプルなことなんだよって、伝えていきたい！

ここに気づいた人から、『感情を大切にして、お互いに成長し合える面白い社会』にしていきたいでしょう！



## おわりに

最後まで読んでくださって、本当にありがとうございます！自分の感情を大切にして、自分を生きるキツカケになれたら嬉しいです。

私は、この感情対話®を含む、コミュニケーションの術を、学童保育の時に出会った子どもたち、そして我が子から教わりました。

妖怪だった私が人間に成長できたのは、まさに子どもたちのおかげです！子どもたちは大人よりもずっと本質を生きています。だから、大人が子どもたちから学べば、どんどん成長していける！と、心から感じています。

と、書いていたら、なぜか急に37年も前の出来事を思い出しました。学童保育の先生を始めた頃のことです。あ、思い出したのは、子どもとのことではなく大人との、些細なやり取りです。

ある時、子どもたちと外で遊んで足が汚れたので、私は、学童保育の施設内にあるシンクに片足をヒョイと上げて、足を洗ったんです。

なぜ、そんなことをしたのかというと。

私は、風呂なしの古いアパートで育ちました。18歳で自活を始めてからも風呂なしのアパートでした。

だから、いつも食器を洗う台所のシンクで髪を洗ったり、足を洗ったりしていたんです。それが日常でした。だから、習慣で動いてしまったのです。

その時、それを見た年配の先生が、ものすごい剣幕で私に、

「流して足を洗うなんて、なんて常識のない！親はどういう教育をしているの！」

と、怒鳴ったんです。

いや、私も今ならわかります。その先生は驚いたでしょうね！常識がないと言われるのも仕方がない行動だと思います。

でも、その時の私は『ただ、知らなかっただけ』でした。だから普通に教えて欲しかった！  
そもそも、常識なんて国や地域や時代が変われば、まるで変わるものです。

「流しで、足は洗わないんだよ」って普通に言えば、「あ、そうなんだ。気をつけよう」って分かります。

それを『親はどういう教育を』などと親の否定までしたり、感情的に怒りをぶつけたりする必要はない：ですよね？

この時に、すごく実感したんです。

たまたま常識的に生きられたラッキーな人が、たまたま、その環境で生きられなかっただけの、ただ知らないだけの人を否定するのは、ただ相手を傷つけるだけの行為なんだって。

すごく悔しい思いをしたので、『自分は誰かに同じ思いをさせたくない！』って思いました。知らないうちに傷つけていることはあるかもしれないけれど、少なくとも気をつけよ

う！そう気づけたので、この時の体験にも感謝です。

そうそう！そう言えばこんなこともありました。（どんどん出てきちゃうので、これで最後にします。）

息子が保育器から出てやっと一緒に暮らせるようになった頃。ベビーカーに乗せて散歩していると、年配のおばさんが一度ちらっと見て通り過ぎて、わざわざ戻ってきて…

「あつら！かわいいそうに！ちゃんとミルクあげてるの？全く今の若いお母さんはっ」

と吐き捨てて、すごい形相で睨んで去って行ったんです。

今の私だったら、「は？何言ってるの？この子の頑張りも、この可愛さもわからないなんて、かわいそうはどっちだよ！」って思えます。

でも、その頃は帝王切開の傷もあるし、毎日ほぼ眠れてないし、大変な日々を送っている真っ最中だったので、傷ついてその場で泣き崩れてしまったんです。

『その瞬間だけを見たら、絶対にわからないことがある！』ということと、『同じ人でも、状況によって跳ね返せたり傷ついたりする』と気づきました。

こういう体験のおかげで、気づくことができるので、やっぱりあの言葉を吐き捨てて去っていったおばさんにも、今は感謝です。当時はショックを受けて傷ついていましたが、後になると学びに変わっていくものですね。

このように、日々の出来事のほとんどのことは忘れていくけれど、感情が動いた時のことって、こんな日常の些細な出来事でも覚えていくものです。そんなことから感情こそが生きている証！と言えますそうです。

（あまりにもショックなことがあると、それを忘れて自分を守るという機能が備わっているのも人間。私自身も、はっきりと記憶がない時期がいくつかあります。それも自分を生きるために役立っているのかも！）

だからプラスもマイナスも関係なく、自分の内側から生まれた、すべての感情を大切にしておしー！自分が自分の感情を大切にすることで、自己理解・他者理解・成長の糧・コミュニケーション力向上など、その効果は計り知れません！

特にマイナス感情の奥には、この本の中で書いた事例のように、『本当に大切にしている想いや価値観』があります。それを言語化し、自己理解の扉を開いたり、テーブルに乗せて根本解決していきましょう！

一人一人が自分を生きる！その結果、お互いに成長し合える面白い社会になる！

私の周りではすでに実現している、そんな面白い社会を一緒に広げていきましょう！

プラウドフォスター株式会社

代表取締役

星 寿美

.....

## 読者3大プレゼント

- ① 感情対話<sup>®</sup>実践講座【動画】
  - ② 感情対話<sup>®</sup>実践シート【PDF】
  - ③ 内面的解決を深く理解する教材【PDF】
- メールアドレスを入力するだけ！自動返信でプレゼントが届きます！

URLまたはQRコードから受け取る

<https://proud-f.net/p/r/U4HFKodf>

.....



## 著者紹介

### 星寿美 Hoshi Sumi

プラウドフォスター株式会社 代表取締役

NPO法人わがままプラネット 代表理事

学童保育の先生時代に、画一的な既存の教育に違和感を覚え、関わり方を変えることで、ひとりひとりを活かす教育を模索し変革を起こす。介護会社に転職し、200名以上のヘルパーを育成する立場になるも、うまくいかず落ち込む日々。ある時、指導員時代に子どもたちと接していた関わり方に変えたことで離職率・クレーム数減の実績を出す。

2010年にプラウドフォスター株式会社を設立。多くの企業で自走組織コンサルティング・自走組織研修・ゴール会議を実施。また、感情対話マスター講座の主宰。NPOでは、オルタナティブスクール開校の他、感情対話を公教育に広げる活動にも情熱を注ぐ。著書『小さな会社の自走組織の作り方』は、あの名著、7つの習慣を超えてAmazonランキング1位を獲得！

1967年生/東京出身/趣味は一人旅と漫才（M-1出場）

最後に笑うのはアホなのだ～

by すみちゃん

## 自分を生きる！ わがまま教育

since1987

わがままメーカー

## 星 寿美

Sumi Hoshi

プラウドフォスター株式会社 代表  
NPO法人わがままプラネット 代表





## 著書

教育革命！小さな会社の自走組織の作り方（プラウド出版）

経営者・リーダーへ怒りを抑えてはいけない！（プラウド出版）

すべての Happy のために〜たったひとつの大切なこと〜（文芸社）

他

## 雑誌連載

『困った社員どうする？』先見経済 2018 年 2 月〜2019 年 1 月（全 12 回）

『小さな会社の自走組織の作り方』Web マガジンハチドリのはね連載中

他

プラウドフォスター株式会社

<https://proud-f.com>

わがままプラネット YouTube

<https://www.youtube.com/channel/UCxxFkRUSQb3JDtTvaUGEC4A>

本書の無断複写（コピー）は著作権法上での例外を除き、禁じられています。

その、こじれた関係、根本解決！

---

発行日：2024年11月29日

著 者：星 寿美

出版社：プラウド出版

---

