

幸せな恋愛・結婚生活 人間関係を引き寄せる

テトックス 心の毒出しマニュアル



フルレビュー版

制作・文章 恋愛セラピスト あづまやすし
まんが 体験マンガ家 松本さつき

はじめに／注意事項

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意頂きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

まえがき

ある日のこと。

家に彼女（現在の妻）が遊びに来ていました。一緒に見たのが竹内結子主演「いま、会いにゆきます」のDVD。泣ける映画です。彼女はじわっと涙がにじむ程度。でも私は、画面が見えないほど涙ポロポロで「うっうっ」と嗚咽をもらすほど泣いてしまいました。

その頃、何だか知らないけれど、何を見ても泣けました。今はそうでもありません。たくさん泣いた時期を過ぎたら「憑き物が落ちた」ように心が軽くなって、大抵のことは受け流せるようになってしまいました。それまで怒ったり、緊張したり、不安になったり、なんだか色々なネガティブな感情に振り回されていたのが嘘みたいです。

まるで、心の中から毒が抜けたように。

以前なら許せなかった出来事でも、今は許せる、というよりハナから気になりません。不安な気持ちとも、友達になりました。誰かの前に出ると緊張してしまうことはもうありません。

いったい、何が変わったのでしょうか。そうです。心の中にため込んできた毒が抜けて、私本来の明るくて強い本質が生き生きと息を吹き返してきたのです。

心のデトックスが終わると、どうなるか？ それは、一言で言うと「運が良くなる」ということです。人は、怒り・憎しみ・恨み・嫉妬などの感情を心に抱えている人を「どことなく怖い・近寄りづらい」と感じるものです。逆に、小さな事は許して水に流し、自然な笑顔が多く、相手の幸せを心から願って生きている人が、人から嫌われる理由があるのでしょうか？

チャンスやピンチは人づてにやってきます。人に好かれていることは、よいチャンスを得られるということ。

私たちは人に好かれるために、親切にしたり、ほめたり、相手の要求を聞き入れたり「すごい頑張らなきゃいけない」と思いがちですが、私の場合むしろ心のため込んだネガティブな感情を癒すことで人間関係が大きく改善しました。

思えば離婚した5年前から今（2007年12月）まで私が追い求めてきたものはこの、心のデトックスの方法でした。始めは無意識にもがいていました。次第に目指すものがぼんやりと見え始め、最後はいくつものひらめきを得て、ついに実体化しました。出来上がったものを見ると、始めからこの形になるのが当然だったような気がします。ヘンな言い方ですが、私の分身です。

このマニュアルが、ネガティブな感情（心の毒）を整理する「心のデトックス」の助けとなれば、この上ない喜びです。

あづまやすし

もくじ

(このもくじは、正式版のものです)

第一部 告白！試練と癒しの物語	3	ビデオ再現法の意味&まんが	49
第一部ストーリーの活用法	3	ビデオ再現法 解説	51
1. 過去への旅立ち	5	ビデオ再現法 手順1（定型）	52
2. 心の距離	12	ビデオ再現法 手順2（自由）	53
3. 愛の女神	18	セラピーワークまんが4 パートの統合	54
4. 幸せは二度活かせ	25	パートの統合の意味&まんが	54
5. 幸せへのブレーキを外す	28	パートの統合 解説	56
6. 光と影	33	光と影の統合（ありのままの自分を受け入れる）	57
7. そして、幸せをつかむ日	39	パートの統合（葛藤している心同士を統合する）	58
第二部 まんがで分かる心理療法	41	セラピーワークまんが5 インナーチャイルドヒーリング	59
第二部の活用法／もうひとつのストーリー	41	インナーチャイルドヒーリングの意味&まんが	59
セラピーワークまんが1 ポジションチェンジ	42	インナーチャイルドヒーリング 解説	60
ポジションチェンジの意味&まんが	42	アダルトチルドレン チェックリスト（西尾和美による）	61
ポジションチェンジ 解説	43	共依存のチェックリスト（西尾和美による）	62
ポジションチェンジ 手順&ワークシート	44	インナーチャイルドヒーリング 手順	63
セラピーワークまんが2 フォーカシング	45	第三部 心のほぐし方 小技集	64
フォーカシングの意味&まんが	45	第三部の活用法	64
フォーカシング 解説	46	心が明るくなる日々の儀式集	64
フォーカシング手順1（気づき・学びを得たい場合）	47	今日は、泣いてもいい日	65
フォーカシング手順2（感情を流し、癒したい場合）	48	幸せになる予行演習をしよう	66
セラピーワークまんが3 ビデオ再現法	49	守りの瞑想をしよう	67
		自分のカミサマを持とう	68
		自分をハグしよう	69
		いつもと違うことをしよう	70
		今を生きよう	71

体を温めよう／肌触りのよいものを身にまとおう	72	嫌なものは、ロケットにつけて飛ばしてしまおう	99
ぬいぐるみをだっこしよう	73	嫌な相手の印象を一瞬で変えるワーク	100
音楽でモードチェンジ!	74	幸せの世界に見送るワーク	101
「〇〇だから△△」をばらして考えよう	75	相手を幸せの色で包むワーク	102
強い味方キャラを心の中に作ろう	76	いい男を発見する名人になる	103
失敗はない。学びがあるだけ	77	結婚とは、支え合うこと	104
決められないときは、先に延ばそう	78	昔の手紙を読み返そう	105
「お金に対する考え方」を書き出してみよう	79	愛情の出し惜しみをしない、と決めてみる	106
潜在意識を説得する、自己暗示のかけ方	80	異性の友達を5人作ろう	107
テレビとの関わりを見直そう	81	第四部 本書を活用するための索引	108
自分の中に、客観的な自分を作ろう。	82	A 彼氏ができないケース	109
「でも、だって、どうせ、ダメ」をやめよう	83	B 対人緊張・人間不信を改善したい	112
昨日より【一歩だけ】前に出よう	84	C 幸せへのブレーキ『罪悪感』を外したい	113
人生においてただ一つの質問をするとしたら・・・	85		
どうしても、犯人捜しの質問をしてしまうときは	86		
人間関係が円滑になる心のクスリ	87		
ほめてほしがっている人を、ほめよう	88		
ほめ達人の、魔法の相づち	89		
ほめ達人の、魔法の相づち その2	90		
相づちの達人 秘密の極意	91		
自分の長所を書き出してみよう	92		
「私、迷ってるんだ～」と言ってみよう	93		
出さない手紙を書こう	94		
共感の質問をしよう	96		
面白い自分になってみよう	97		
怒れないあなたへ モデリングのワーク	98		

第一部 告白！試練と癒しの物語

第一部ストーリーの活用法

第一部はストーリー仕立てになっています。私は小説家ではありませんし、物語を作る専門家ではありません。文学として価値の高い作品であると主張するつもりは全くありません。

では、あえてなぜストーリー仕立てにしたかというと、人の記憶は物語を記憶するようになっていてからです。そして、恋愛・結婚生活・人間関係は感性と感情の世界。これを学ぶためにはストーリー仕立てがふさわしいと考えました。

解説を書く方が、書く側は楽なのです。しかし、現実の世界にどう当てはめたらよいかは、読み手側の想像力に委ねられます。つまり、想像力の特に優れた読者には伝わるが、普通の人にちゃんと伝わりとは限らないということです。

そこで、このテキストでは、作る側が汗をかきました。ストーリー仕立てになっていますが、恋愛がうまく行くパターン・うまく行かなくなるパターンや、心を癒して恋愛体質に変わっていく様をできるだけ網羅し、盛り込むように努力して作ったものです。

舞台は、主人公阿部さんの心の中。始まるとすぐに、ここが催眠の中の世界であると分かります。どこか不思議な、催眠と自己探求の世界。この雰囲気も楽しんでいただけたら幸いです。

ここで登場する「阿部」さんですが、私に似ている感じがします。ははは。ですが、私の経験談を書いたというよりは、経験したことや学んだことを詰め込んで作り上げたフィクションだというように理解してください。他に登場する人たちも、恋愛のパターンをよく理解するために登場させた人物たちですので、特定の誰かに当てはめられるものではありません。

堅い話はこのぐらいにして、まずは楽しみ下さい！

「今日のごはん、何がいい？」

「鶏肉で、なんかして。」

「じゃあね～。マスタード名人じゃけん・・・」

静岡県に近い、神奈川のはずれのスーパーで、二人が会話している。どこにでもある普通の日常の風景だ。

二人を包んでいる空気以外は。

男は、愛情のこもったまなざしで女を見ている。

女は、信頼しきった目で、男を見ている。

この二人を見ていると、空気まで淡いピンク色で包まれているようだ。あの日、披露宴の日のドレスのような幸せの色をした空気に、今も二人は包まれているようだ・・・

「幸せって、簡単なことなんだよ。」

その男はそう言うだろう。

それはきっと、今の本心に違いない。

でも、その言葉にたどり着くまでの道のりは決して平坦ではなかった。

では、少しこの男の経歴を見てみよう。

1. 過去への旅立ち

「よっ！こんにちは。私は未来のキミだ。よろしくね。」

「えっ・・・はい。」

彼は、一瞬怪訝そうな表情を見せたが、私の顔を見て、その言葉がどうやら本当らしいということを理解したようだ。

そう、私は自分の過去を振り返るために、過去の記憶の世界に旅立ったのだ^a。目の前に見えているのは、高校生の自分だ。

（若いな・・・私にもこんな時代があったんだ・・・）

「本当に、未来から来たんだ・・・」

「そうだよ。今日は自分の人生を振り返って、そこから学ぼうとしているんだ。」

「へえ・・・でもこうして、一人二役っていうか、自分が二人いると変な感じですね（笑）」

「そうだね（笑） 私にとってキミは過去の自分。こうして、過去の出来事を、成長した自分の目から見直してみることはね、人生を豊かにする上でとても役に立つんだよ。色々経験して、私もずいぶん成長したからね。」

「はぁ・・・そうなんですか。」

「現在の自分が過去の自分と出会うのは、催眠療法や、NLPといった心理療法の技法でもよく使われる方法なんだよ。」

「催眠・・・えぬえるぴー・・・何だか訳が分かりません。」

「まあ、今は分からなくてもいいよ。だんだん分かってくると思うから。じゃあ、はじめようか・・・ところで、キミは昔からモテなかったよね。」

「えっ!？」

「ごめんごめん。でも、自分のことだから全部分かってるし。隠したって仕方ないじゃない。」

「あなたは・・・未来の自分だけど、モテそうだし、幸せそうですね？」

「ははは。安心した？ 大丈夫。キミの未来はこうなるわけだから、少しぐらいの辛い経験は、人生のいいスパイスだよ。」

「彼女、欲しくないか？」

「そりゃ、欲しいですけど・・・」

^a 催眠療法やNLPの技法の中には、過去の人生に「旅立つ」ワークがある。

私は高校の頃、同級生が恋人を作っている話を聞きながら、自分には関係ない世界の話だと思っていた。そう、人は叶いそうにない望みは「自分とは関係ない世界の話」にしてしまうものだ。望んでいるけれど叶わないなんてみじめだから。

ただ、今の私は知っている。
その「あきらめ」というか「自分とは関係ない世界の話」が、望みが叶わない最大の理由だということを。

「正直、自信がないです・・・」

「そうだな。確かに、若いうちは自信がなくて当たり前。ちょっとずつ心の力を育てていけばいいよ。」

自信がない。そうだ。

大抵の問題はこの「自信のなさ」からくる。そして多くの場合、自信のなさを感じるのが嫌だから自信のある振りをしたり、得意分野ばかり見て、そこだけで生きていこうとする。

光の部分に誇りを持つ前に、自分の影の部分を受け入れるなんてできなかった。少なくとも私の場合。

彼（高校生の私）に今必要なのは、得意分野を伸ばして、ひとつでもいいから自信を感じる経験をすることだ。そこで、いいところを探してほめることにした。心理療法でも「ホメる」という

行為は大変重要な意味を持っている。実際、セラピストがほめまくっているうちに問題が解決してしまう相談者の方もたくさんいるぐらいなのだ^b。

「キミは、勉強ができるみたいだね。」

「え！？ はい。将来研究をしたいんです。」

「キミは、化学が得意だったね？」

「はい。化学はなんか知らないけど不思議で面白い感じがするんです。」

「あ～、よく覚えてるよ。その感覚。キミの勉強に対する姿勢で立派なのは、教科の好き嫌い先生が好き嫌いを分けていることだ。化学ではあんまりいい先生に出会ってこなかったね。あ、今はいい先生に習ってるんだっけ。」

「はい。今は本当にいい先生に出会ったと思ってます。小学校の時に先生に言われたことなんですけど、教科の好き嫌い先生が好き嫌いを一緒にしないように、って。それはもったいないって。」

^b 専門用語では「コンプリメント」。セラピストから相談者に働きかける「介入」のひとつ。ほめられることは心の変化・成長にとって大変重要である。最終的には自分で自分をほめ、認められるようになることが大事。

「それはいい先生に出会ったね。世の中のどんな分野も、それを専門にしている人がいるってことは、面白さや奥深さがあるってことなんだと思うよ。それを少しでも知れるのは楽しいことだね。」

「はい。」

やはり高校生の自分には、得意分野を伸ばして自信をつけることが一番のようだ。彼がやっていることを後押ししてやろう。

「今は勉強して将来に備えることがキミの一番のテーマだね。まずは、それを心を込めてやってみるといいよ。そうだ。キミは英語の勉強をする時に、よく音読しているね。それっていい習慣だよ。これからも続けた方がいいよ^o。」

「はい。」

彼は、嬉しそうに微笑んだ。

「じゃあね。」

「3, 2, 1, パチン」

私が指を鳴らすと、目の前から高校生の自分の姿が消えた。一

^o 人には得意な「学習チャンネル」があるという考え方があり、V:Visual (視覚)、A:Auditory (聴覚)、K:Kinesthetic (体感覚) に大きく分けられる。音読をすることは、文字を見て (視覚)、自分の耳で再度聴き (聴覚)、口も動かしている (体感覚) ため、より脳に対して強い印象を残すことができる。英語以外でもこのVAKをフルに使うと学びが加速する。

瞬目の前が霧に包まれたように真っ白になって・・・
次の瞬間、今度はまた別の記憶の中にいた。
目の前には、大学生らしき自分がいた。

「やあ、こんにちは。私は未来のキミだ。よろしく。」

「は、はい・・・」

「彼女ができたみたいだね。よかったね。」

「え、はい。ありがとうございます。」
彼は少し照れながら笑顔を見せた。

「あの雪のちらついた日、よく勇気を出して告白したね。」

「え、はい・・・すごいドキドキものでした。」

過去の自分をホメるという経験は、貴重なものだ。胸のあたりに何とも言えない安心感が広がってゆく。

彼は、得意分野の勉強では頭角を現した。高校三年生の時には、得意科目では既に大学の範囲を独学で勉強していたし、実心のびのびと勉強していた。特に英語と化学とコンピュータの知識のレベルは非常に高かった。それは今でも役に立っているが・・・

ただ、今振り返ってみると分かるのは、高校生ぐらいの時に得

意だった分野は、人生という目で見ると底が浅い。高校生ぐらいの時に苦手で悔しい思いをした分野の方が大人になってから伸びる。ある人が言った。

「あなたを救うのは、あなたの欠点だ。」
名言だと思う。

さて、彼にとってその苦手分野とは、

「恋愛。」

そう、現在の私の専門分野だ。大事なことなのでもう一度言おう。若い頃に得意だった分野よりも、苦手で悔しい思いをした分野の方が人生の後半では伸びることがある^d。これが人生の面白いところだ。

そこで私は、得意分野をほめるのではなく（それも少しほめたが）、本人が苦手意識を持っている、自信のない分野、すなわち恋愛分野をほめることにした。

得意分野は他人がほめてくれるが、苦手分野は自分がその頑張りを認めてあげないことには、誰もほめてくれない。本当はとて

^d マンガやゲームが好きだった人は、右脳型・感性型の脳を開発できている可能性がある。諸外国では教育法としてマンガやゲームの評価が高い。これからの時代は右脳型・感性型の能力が必須になるので、従来の左脳型・論理型の学校教育に縛られずに自分の得意分野を発想してみることが大切だ。なお、このテキストも右脳と左脳の統合を志向している。

も頑張っているのに、自分で見ないふりをしているのはもったいない。だから私は、彼が苦手な恋愛で頑張ったことをほめた。

「よく勇気を出したね。」

実際のところ、彼の恋愛はうまく行ってなかった^e。告白はしたものの、その後何だか疎遠な関係になってしまい、全然幸せではなかったんだ。その後その付き合いは自然消滅みたいに消えてゆくんだった。それでも、私は、私にしかほめられない、彼がひとり必死に頑張った部分をほめた。

「よく頑張ったね。」

なんだか、過去の自分をほめて、ねぎらっていると、今の自分が癒されていくようだ。胸のあたりが温くなる。そうか、私は頑張っていたんだ。結果はまだ出ていないけれど、頑張っていたんだ。

目にうっすらと涙がにじんだのが分かる^f。

「ありがとう。」

彼が言った。

安心した顔の大学生の自分が（以下略 本編をご覧ください）

^e うまくいっていないときこそ、頑張りを自分で認めてあげよう。

^f 人は、自分自身に対して厳しすぎることが多い。他人に対してなら名誉毀損になるような言い方を、心の中で自分にしてしまう。この声を止め、自分を大切な人間として扱うことが心の問題の解決に役立つ。

第二部 まんがで分かる心理療法

第二部の活用法／もうひとつのストーリー

第二部では、第一部で登場した心理療法の手法を実生活で活用できるように、まんがも使いながら解説していきます。まんがによって全体像を把握し、その後ワークシートを見ながら練習することによって習得しやすいように工夫しました。

ところで、ここにも「もうひとつのストーリー」があるのです。それは、マンガ家、松本さつきのストーリー。第二部でマンガに描かれているセラピーは、実際に私が行ったものです。しかも、マンガを描くためだけに形だけ行ったものではなく、実際の、リアルな悩みに対して心理療法を行い、彼女自身が変化していった記録になっています。

ここで、このテキストを私と共同制作してくれた松本さつきをご紹介します。彼女は北海道在住の「体験マンガ家」です。最近心理療法を体験してそれを描くことにとり組んでおり、心理療法体験マンガを描かせたら天才的。今回、このテキストのコンセプトに共感してくれて、奇跡的に快諾して頂けました。

彼女の生い立ちを聞いたら、まさに心理療法マンガを描くために生まれてきた人だ！と、私はとても驚きました。

作品の中でも描かれているとおり、家庭の中が心理的に安全な

場所でなかった彼女は、生き辛さを抱えて生きてきました。

高校一年生の時、本当に友達ができず、辛い思いをしたことも。しかし、高校三年時にはこの子と仲良くなれたらいいな、って子のツッコみ方とかを真似して、友達を作ることに成功。これはこのテキストでも紹介している「モデリング」です。うまく行っている人のしぐさや話し方を「ものまね」して自分に取り入れるんですね。誰にも習わずにやっていました。

また、テキストの第三部では「出さない手紙」を推奨していますが、彼女は誰にも教わずに小学生の時に親に対して「出さない手紙」を書いていたというから驚きです。

幼稚園の時から好きで描いていたというマンガと、天性の勘で自ら身につけていた「心理療法もどきの手法」が、大人になってこのような形で結実するのは、まさに神様に与えられた使命と言っても過言ではないでしょう。

第二部は、心理療法の図解テキストとして活用することもできますし、松本さつきの癒しのストーリーとして楽しむこともできます。ストーリーとして楽しむ場合、マンガの部分だけを続けて読んでみるとつながりがよく分かります。

上手にご活用下さいね。

セラピーワークまんが2 フォーカシング

フォーカシングの意味&まんが

ユージーン・G・ジェンドリンが心理セラピーを録音して分析したところ、成功例ではどこかのタイミングで相談者の話し方がゆっくりになり、言葉になりにくい体の感覚（心の深いところにある感情）を探っていることに気づきました。

では意図的に体の感覚に意識を向けてみたら効果が上がるのではないかと考えたところから、この手法が始まりました。

私たちは体の感覚として気持ちを表現します。「嬉しくて胸が躍る感じ」とか、「緊張してのどが苦しい感じ」とか。既にこれがフォーカシングの第一歩です。

ひとりでできる心のケアの方法として簡単だし効果も高いので、ぜひひとり組んでみてください。マンガのように、感情の出所を探るために積極的に質問するやり方のほか、感情に寄り添っているだけでも楽になったり、その下にある本当の気持ちに気づいたりという変化が起こります。

体の感覚に意識を向けるのは、感情そのものに意識を向けるより冷静にできます。感情に飲み込まれずにすみます。

体の感覚に話しかけるのは、ちょっと変な感じがしますが、やってみると意外とできることに気づくと思います。恥ずかしさを乗り越える勇気を出して！やってみましょう！

まずは、マンガでセラピーの実例を見てみてください。





フォーカシング 解説

私たちの心の問題の多くは、自分の感情を自由に感じ、表現できないことと、深い関係があります。抑え込んだ感情を開くことが、心理療法のひとつの目的です。フォーカシングは一人でもできる優れた方法です。

このワークをお勧めする人

「特定の感情がいつも出てくる人」

「心の苦しさが、体に出ている人（怒りで肩がこる、など）」

「瞑想・ヨガ・整体などが得意な、体の感覚が優れている人」

このワークの主な効果

「今表面に出て来ている感情を静かに感じて流せる」

「表面にある感情を感じきると、本当の気持ちが出てくる」

「自分の感情と対話し、気づきを得ることができる」

このワークが難しい人

ネガティブな感情の抑圧が強く、既に何が自分の感情が分からなくなっていたり、感情を感じないために頭ばかりぐるぐる忙しく回転している人は、一人でこのワークを行うのは難しいかもしれません。但し、本当はそんなハートの閉じたあなたこそ、このワークが必要なのです。何回も挑戦してみてください。もし手助けが必要なら、私の恋愛セラピー（カウンセリング）をご利用下さい。補助をしますので、その後一人でやってみるとよいと思います。

フォーカシング手順2（感情を流し、癒したい場合）

（こちらの方が手順が簡単です。体に意識を向け続けるために手順を頭に入れてしまうことをお勧めします）

1. 楽な姿勢で座ります。ゆっくりと呼吸します。
2. とり組みたい感情や、体の感覚を意識します（それを感じる場面を思い描くとうまくできます）。
3. その感情が体のどこにあるか探り、その部分に意識を向けます。ネガティブな感情は、のど・胸・みぞおち・下腹のどこかにあることが多いです。（手でその部分を押しさえるのも効果的です）。
4. その体の感覚に「こんにちは、わたしはあなたが、ここにいることを知っていますよ」と話しかけます。
5. その体の感覚が、どんな感じなのか、ぴったりの言葉を探します（まんがでは「もたれてる」でした）。言葉を探すのが難しい場合は、色・形・音などで表現してみましょう。
6. 更に、もしできればその体の感覚に名前をつけてみましょう（できなければ無理しなくてOKです）。
7. その体の感覚に、しばらく寄り添ってあげてください。適度な距離をとることが大事なポイントです。感情に飲み込まれるのではなく、逆に遠ざけて感じなくするのでもない、適度な距離を探してみてください。
8. もし言えそうなら、その体の感覚に、「こんなに苦しかったのに、今まで無視してごめんね。」としてみてください。「ごめんね」だけでもいいです。
9. しばらく体の感覚を感じていると、それだけで気持ちが楽になることが分かります。終わったら、体の感覚に「ありがとう。これからも一緒にいようね。」など、感謝の気持ちと、寄り添う気持ちを表す言葉をかけて終わりにしましょう。

第三部 心のほぐし方 小技集

第三部の活用法

第三部は、心をほぐしたり人間関係を円滑にしたりするヒントを、1ページ1項目の形で集めました。日々の生活の中で簡単に活用できるものばかり集めました。

心のセルフケアの方法については、心理療法や色々な本の中からたくさん学び、実践し、取捨選択してきました。その中から私がオススメするものを厳選して第三部に掲載しました。

きっと、あなたに合うものとそうでもないものがあると思いますので、色々試してみてお気に入りを見つけてください。

それで、試しにやってみるポイントですが、出来る限り今までやっていなかったことを試してみてください。これ、とっても大事なポイントです。殻を破りましょう！

心が明るくなる日々の儀式集

恋愛・結婚生活・人間関係といっても、まずは自分の心が明るく朗らかに、しっかりした状態であること。これが全ての基本です。

この項は、メルマガ『女と男の「心のヘルス」一癒しの心理学』の中のコーナー「アイの儀式」で取り上げていた、心のセルフケアの方法のうち、自分の心をほぐして柔らかくし、日々の生活を明るく生きるためのヒントをまとめました。

まずは、明るい心。体でいえば基礎体力です。元気があれば、多くの問題は乗り越えてゆけます。

ひとつでも、ふたつでも、活用してみてください。

今日は、泣いてもいい日

人は、生きていく上で様々なストレスや、嫌な感情を感じ、それを日々蓄積させていきます。

涙は、心を洗い流してくれます。

だから今日は泣いてもいい日、と決めてみましょう。
毎週〇曜日に涙を流すと決めておくのもよいことです。

泣ける映画を見たり、小さな頃に親しんだ絵本を眺めてみたり。
あるいは、心を打たれずにいられない生き方をした人に向けて、
手紙を書いてみるのもよいでしょう。

悲しみの涙。許しの涙。感動の涙。熱い涙が流れるとき、あなたの心も体も熱くなっているでしょう。

そうです。
それだけ、頑張っていたのですね。

だから、今日は、我慢せずに泣いてもいいんです。

解説

日本人は、泣くことに対して抵抗が強い文化を持っています。赤ん坊も、なるべく泣かせないように機嫌を取って育てたりします。（無論叩いて泣かせるようなことは論外ですが）本来泣いて主張することも子どもの心にとって大切な経験です。

人はネガティブな感情と無縁では生きていけません。そして、我慢した感情は蓄積して心の毒になります。

時には、涙を流して心の澱を洗い流しましょう。

ワンポイントアドバイス

泣くときに、そばに誰かついていてくれると、癒し効果が倍増します。自分の心の毒を洗い流すためと前もって伝えておきましょう。

私のオススメ、泣ける映画

ペイ・フォワード ハーレイ・ジョエル・オスメント主演
いま会いにゆきます 竹内結子主演

失敗はない。学びがあるだけ

私たちは、なにか物事にとり組むときに「失敗したくない」と思うものです。その思いが強いと、挑戦することができなくなってしまいます。

私は前職で研究をやっていました。研究は未知の世界に踏み込む仕事です。失敗9割、成功1割だったら、かなり高打率の優秀な研究者です。そんな仕事の中から、失敗の仕方を学びました。

「うまくいかない」には2種類あります。ここが大事です。ひとつは、実験は問題なくて、結論として「この方法はダメだ」と言える場合。もうひとつは実験自体に問題があって、まだ結論が出ない場合です。

まとめると、OK、ダメ、分からないの3種類の結果があるということです。実は「ダメ」という結論を出すには、徹底的にやり尽くすことが必要です。やり方が中途半端の時に「わからない」という結果になりやすいのです。

さて、これを人生に当てはめてみましょう。結婚相手に小さくない問題が見つかりました。どうしよう。別れようかと思っているけれど別れられない・・・そんなことを想定してみます。

同じように考えていきます。今は徹底的にやり尽くしていませんから結果としては「わからない」にいるわけです。「OK」ある

いは「ダメ」という結論を出すためには、どうしたらよいでしょうか？

まず、「ダメ」という「結論」は失敗ではないと知ることが大事です。私はこう考えています。

OK	100点	・・・徹底的にやっとうまくいった
ダメ	70点	・・・徹底的にやっであきらめがついた
わからない	30点	・・・中途半端で、結論が出ない
やってない	0点	・・・行動を起こしていない

徹底的にやった場合はOKかダメか結論が出て、先に進めます。悪くても70点、合格点です。中途半端にやったら多分結論が出なくて30点。何もしなかったら0点。それこそ失敗です。

今あなたがいる状態が、OK、ダメ、分からないのどれなのかを考える習慣をつけると、失敗を恐れず結論を出す心の習慣が育ちます。

ちなみに、結婚相手の問題の場合、「徹底的にやる」のは愛情を注ぐという意味になります。相手を許し、でもそのままじゃ本人も苦しいはずだから、心の成長のお手伝いを一緒にしますよ、と。そして「もうこれ以上支えられません」と言えるとき、本当に「ダメ」の結論が出せるのだと思います。

「でも、だって、どうせ、ダメ」をやめよう

「でも、だって、どうせ、ダメ」
のD音から始まるネガティブ言葉をやめましょう。

これらの言葉は、人生を後ろ向きにします。

合コンに誘われた。自信がない・・・

「でも、どうせ、ダメだよ。」←すごいネガティブ密度です。

「そんなことはないよ、行こうよ♪」

「だって、見たいテレビがあるし。」←これで四冠達成

あなたが心の重荷を背負っているのは分かります。

だからこそ、重い言葉が出てくるんです。

でも、言葉から変えていくこともできます。

(何を隠そう、私も以前ネガティブ言葉が多かったんです！)

意識的に、Dで始まるネガティブ言葉をやめてみましょう。

「でもさ・・・」(あ、いかんいかん(▷_◁))

「自信ないけど、面白そうだね。」

「どうせ・・・」(あ、いかんいかん(▷_◁))

「まあ、試しにやってみるか。」

そうです。Dのネガティブ言葉を言いそうになったら、言い直

しましょう。使う言葉をポジティブに替えることで、引き寄せる人
や出来事もポジティブに変わります。

薬でいえば、漢方薬のようなものなので、じわ〜っと効きます。
粘り強く心の体質改善をしてくださいね。

人間関係が円滑になる心のクスリ

この項には、人間関係に関わりの深い、日々の生活の中で工夫できるコツを集めました。どうも周りの人とうまく行かないというとき、この中にあるヒントを実行してみてもいいかもしれません。

出さない手紙を書こう

子供の頃、本当はこうしてほしかった。そういう気持ちを我慢していると、幸せを求める力が抑えつけられてしまいます。しかも我慢しているつもりでも、周りの人やパートナーに無意識に要求してしまい、関係を壊してしまいます。

だから、心の毒出しをしましょう。

出さない手紙を書くことをオススメします。

お父さん、お母さん、先生、周りの友達に、出さない手紙を書きます。毒出しなので、どんな汚い言葉でも構いません。裏紙などになぐり書きした方がいいですね。力を入れるポイントはでかい字で書いてみましょう。絶対に出さないでくださいね。書き終えたらちぎって捨てるなど、安全に処分してください。

まず「嫌だ」を言えることが、心の成長の第一歩です。

お父さん、あのとき私に「どうせお前なんて才能がない」なんて言ったけど、あれで私が**どれだけ傷ついたかわかってんの！**あれ以来お父さんには絶対夢は言わないって固く心に誓ったんだから！**夢も希望もない生き方を選んでるのは自分でしょ！人に押しつけな**

いで！いい加減にしなさい！

終わったあとに、これだけため込んできた自分のことをねぎらってあげましょう。「今までため込んできてつらかったね」と。自分の体を抱っこして言うてみてください（実はこのプロセスは「ビデオ再現法」と近い意味があります）。

例文はかなり酷い言いようですが、毒出しですから。ずっと我慢していい子で来た、みたいに、一度も毒を出したことのない人ほど、意味があります。何度もやっている人は、むしろこの先に進んでみましょう。

次に「ありがとう」の手紙を書きます。強制するわけではありませんが、ポイントがいくつかあるのでヒントにしてみてください。（1）色々あったにせよ、今日まで生きてこられた、という点。

（2）親がいつまでも優しく過保護にしてしまうと、子どもが自立できない。自立するためのバネをくれた点。（3）少なくとも、反面教師にはなってくれた、という点。（4）親もいっぱいいいいな中で頑張ってくれたという点。（5）そして、いいところや、よい思い出もひとつづらいは必ずあるはず。

お父さん、色々あったけど、お父さんも仕事で大変な中、家族を養ってくれて大変だったね。ありがとう。あの頃は嫌なことばかりだったと思ってたけど、中三の夏に一緒に海に出かけたよね。あのときの綺麗な海が今でも目に焼き付いてる。今まで言えなかったけど、ありがとう・・・

そして、最後に「ごめんね」の手紙を書きます。

お父さん、私はきつといい子じゃなかったよね、だって、おとうさんのこと、全然信じてなかったし、いつか絶対「あんたなんかいなくても生きていける」って言おうと思って来たんだから。お父さんが話しかけてきても、いつも邪魔者みたいにあしらってきた自分が情けなくて恥ずかしいです。ごめんなさい。私の方こそ、お父さんを傷つけることをしてきました・・・

でも、当時、あなたもいっぱいいっぱいだったんです。

だから、ごめんねの手紙を書いたあとは、あなた自身にも「ごめんね」と言ってあげてください。自分の体を抱きしめるようにして言ってもいいですね。

人は愛と恐れ、光と影、長所と短所、素敵なところと情けないところ、両方持っていて当然なのです。

他人を見るときも、その両方を「ありのままに」見ることが大切です。

偏らないこと。「感謝しなさい」という言葉だけを信じて、ネガティブな感情を全部押さえつけてしまったり、「感情を吐き出しましょう」という言葉だけを信じて、ネガティブな感情を出すばかり、一切感謝なんてしない、という姿勢を貫いてしまったりしては、他人との関係をうまく築くことができません。

人は、光と影、両方を持っていて完全な存在なのだということを、よく意識してこのワークをやってみてください。

嫌な相手の印象を一瞬で変えるワーク

すごく嫌な人だけど、いなくなっても困る。自分の親だったり、会社の社長だったり。

そんなときにオススメしているのが、このワーク。

目の前に苦手な人（特に、怖い感じがする人や、威圧感を感じる人）をイメージします。

服や髪型、表情をよく観察してみてください。

あなたの体に何か感じますか？（胸がざわざわするなど）

では、その人の頭上に、大きなピコピコハンマーを用意してください。痛くないですから、思いきり叩きます。

3, 2, 1, ピョッ（笑）

すると、その人の体が「シュッ」と小さくなってしまい、マンガの二頭身キャラみたいになったとイメージします。

顔の表情は相変わらずですが（笑）

体の感じはどうですか？胸のざわざわとか。

随分、威圧される感じが減ったのではないのでしょうか。



解説

威圧感を感じる相手には、父親（母親）を投影していることがあります。親に対して感じている感情を、その人にも感じてしまうのです。

その人は、自分より随分背が高いイメージだったので？あなたの心が子どもの時に戻り、子ども目線になってしまっていたのかもしれない。

相手を叩く（怒りなどの感情を解消することと、小さくする（見下ろすようになる）ことで、これを変化させることができます。

何度かやってみてください。それでも嫌な印象が変化しないときは、ミッキーマウスの

耳をつけると効果があります。ほかにも、可愛く、小さく、面白く変化させる方向でオリジナルのアイデアを試してみてくださいね！

第四部 本書を活用するための索引

現時点では、この項目はまだ完成していません。購入されたあなたからの質問を受けて、索引を作っていきます。遠慮せず、ご自分の課題を私宛にメールしてください。

azma@556health.com

その課題に対しては、個別にメール返信いたします。本書のどこを主に活用したらよいのか、よく分かると思います。そして、それと同時に、同じ悩みを持っている方のために、この索引を作り足していきます。作るのはあくまで索引ですので、悩みの種類も一般的な言い方にします。個人が特定できるような情報は一切公開いたしませんので、安心してご相談下さい。

ある程度事例がたまったら、索引を中心に本書を改訂し、改訂版のご連絡を差し上げます（もちろん追加料金は一切かかりません）。必ず連絡が取れるようにしておいて下さい。メールアドレスの変更などは、私までご連絡いただくと幸いです。

索引の例を「彼氏ができない」という悩みを例にとって作っています。これも完成形ではありません。使いにくいところなどをどしどし指摘してください。更によりものにしていきたいと思っています。また、同じ形で他の悩みに対する索引も追加しますので、ぜひぜひ、悩みをメールで送って下さい。

**注意：メールサポートを受けられるのは、
正式版を購入された方のみです。**

おわりに

本書「恋愛・結婚生活・人間関係がうまくいくための心のデトックスマニュアル」をお読み下さいまして、ありがとうございました。

このマニュアルは、恋愛セラピー（心理療法と恋愛心理学を活用した個人カウンセリング）の利用者の方に対面でお伝えしていた内容を、もっと低価格でご提供できないかと考えて作ったものです。

対面でのカウンセリングの良さは、個別に対応できること、表情などを見て私が判断できること、人に話を聴いてもらうと癒されることなどにあります。それはとても大事なことですし、私は今後も対面のカウンセリングを続けていこうと思っています。

その一方で、知識や技術をお伝えするような部分は、マニュアルさえあれば相談者の方が自分でもできるのではないかという思いがずっとありました。

このようなマニュアル形式にすれば、低価格で自分の問題を解決する知識を得られるのではないかと考え、構想を練ってきました。オンライン販売されている恋愛系のテキストは大抵「説明調の解説書」つまり左脳で理解するタイプのものでした。しかし、心理療法と左脳型の解説書はどうしても相性が悪く、満足いくものができませんでした。

それでもずっとあきらめずにアイデアを温め続けて約1年半。私自身もその間に成長しましたし、マンガ家の松本さつきさんとの出会いや、ストーリー形式で伝えるというアイデアなど、いくつもの「右脳的」解決法と出会いました。こうして、本書「恋愛・

結婚生活・人間関係がうまくいくための心のデトックスマニュアル」は完成したのです。

このマニュアルは、左脳のみならず、右脳に働きかけるという最新の手法を取り入れて作りましたが、この分野はまだ先駆者も少なく、正直言って荒削りの部分もあります。今後改訂版を出して、更に内容を充実させていきたいと考えています（もちろん、購入者の方は無料で最新版をダウンロードできます）ので、このマニュアルの今後の成長も合わせて見守っていただけますと幸いです。

なお、本書は恋愛セラピー（対面のカウンセリング）と合わせてご利用になると一番効果が出るように考えて作ってあります。もちろん、本書単独でも活用できるように工夫しましたが、本書を活用してトレーニングして頂き、その上で恋愛セラピーもご利用になると、セラピーの進みが非常にスムーズになると思います。

恋愛セラピーは、対面の場合こちらからお申込になれます。

<http://www.556health.com/sp/therapy.html>

電話・スカイプの場合、こちらからお申込下さい。

<http://www.556health.com/archives/2007/05/skype.html>

女と男の「心のヘルス」－癒しの心理学

恋愛セラピスト

あづま やすし

<http://www.556health.com/selfcare/>

（正式版は、↑こちらのページよりご購入願います）