

# セルフカウンセリング 悩みを解消する手法

悩みの仕組みを理解し  
問題の根本原因を取り去ることにより  
心が楽に軽やかになるカウンセリング手法

ここにまるを

2015.3 丸岡謙仁

# はじめに！ 悩みを解消することは**難しいことではない**

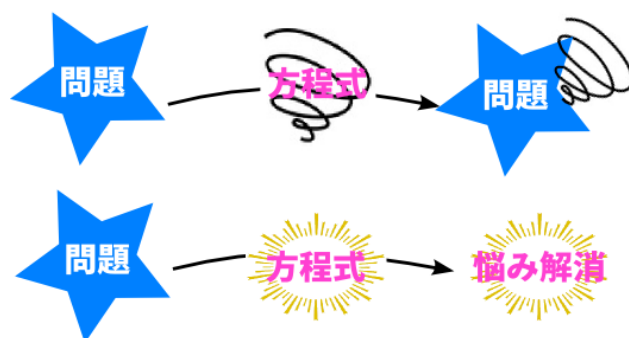
悩みを解消することは難しいことはありません。

もしかしたら、あなたは長い間解消しない悩みを抱えているかもしれません。  
悩むということはとても辛く、苦しいことだと思います。  
このまま消えてしまったら楽だし、すべてを終わらせたいと考えるときもあるでしょう。

しかし、**問題に取り組む時間や悩みの深さと、悩みを解消する困難さは比例しません。**  
そればかりか、悩みがちどころに消えてしまうことはカウンセリングの現場ではよくあることです。

なぜ、そういったことが起きるのかというと、  
問題に対する捉え方や向き合い方が、180°異なるからです。  
誤った方程式でどれだけ時間をかけて真剣に取り組んだとしても答えは出ないのです。

このebookでは、**問題を解く方程式**について説明していきます。  
方程式を理解して使えるようになれば、悩みはすぐに解消してしまいます。  
ぜひ、方程式を習得して、セルフカウンセリングしてみてください。



## 本書を読むことで分かること

- 1 悩みの仕組み
- 2 悩みを解消するアプローチ方法
- 3 目の前の問題に翻弄されない考え方

こころにまるを  
を応援する！



<http://kokoo.jp>

# 目次

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>悩みは繰り返す</b> . . . . .           | <b>4</b>  |
| 繰り返す悩み . . . . .                   | 4         |
| 根本原因志向とは . . . . .                 | 5         |
| <b>悩みの仕組みを理解する</b> . . . . .       | <b>8</b>  |
| 人はなぜ悩むのか . . . . .                 | 8         |
| 「決め事」が作られるとき . . . . .             | 9         |
| 「決め事」の強化行動 . . . . .               | 10        |
| <b>根本原因から悩みを解消する2つのアプローチ</b> . . . | <b>11</b> |
| 過去の傷を癒す . . . . .                  | 12        |
| 決め事の強化サイクルを終わらせる . . . . .         | 17        |
| <b>セルフカウンセリングまとめ</b> . . . . .     | <b>22</b> |
| <b>最後に</b> . . . . .               | <b>23</b> |

# 悩みに対する今までの考え方

## 目の前の問題に対処しても悩みは繰り返す

### 繰り返す悩み

我々は、何か問題が起きた時に乗り越えたり回避したりすることで、その問題を解決しようとしています。

例えば、仕事で不当に多くの仕事を任された場合、働く時間を増やして身を削って仕事をこなしたり、仕事の効率が悪い自分を責めることでその場をやり過ごしたりします。

また、人間関係が息苦しい場合、コミュニケーション能力を磨こうとしたり、居心地が良い空間を作ろうとして相手に気に入られようとしています。

それで、一時的に目の前の問題は解消されたように思うかもしれませんが、過剰な量の仕事は再びやってくるし、人付き合いがうまくなっても人間関係が息苦しいことには変わりはないと思います。

つまり、目の前の問題にいくら気を揉み、対処しようとしても悩みの根源を解消しない限り、手を変え品を変え、形を変えて、**あなたを悩みを生む要因は次々とやってくる**のです。

# 根本原因志向

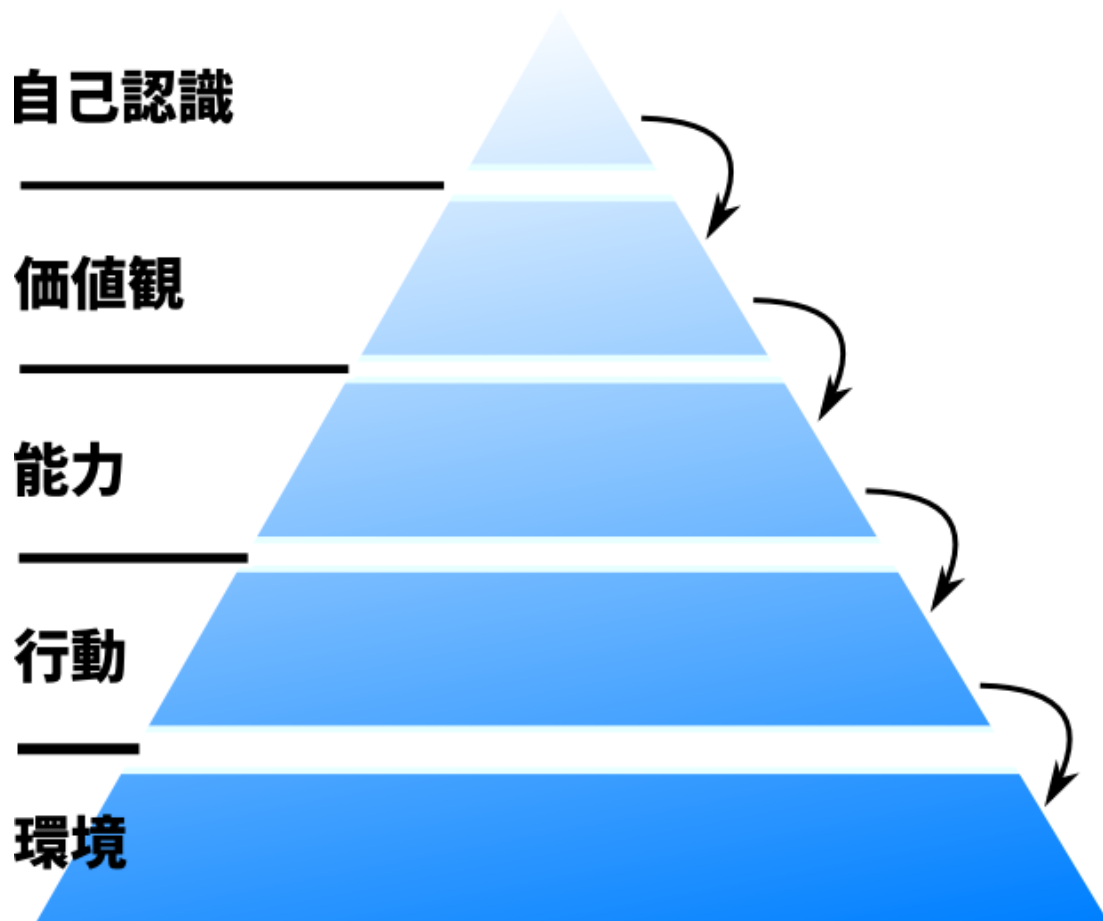
そこで考えて欲しいのは、根本原因から解消してしまう方法なのです。  
そして、ここでいう根本原因とは「心の偏り」のことです。

人は、自分に対して持っているイメージ(自己認識・セルフイメージ)があります。  
そして、そのイメージ通りの価値観を持ち、能力を備え、行動し、環境を作っていきます。

「自分はできる人」という自己認識を持っていれば、できる人の考え方を学び、能力を伸ばし、積極的にチャレンジし、どんどんできることが増えて行きます。  
逆に、「自分はできない人」という自己認識を持っていれば、  
どうせできないという考えの元、能力を伸ばすことよりも何もしないことを選び、現状に留まります。

つまり、**我々の全ては自己認識によって決定していると言っても過言ではありません。**  
そして、この自己認識が偏っていると、自分をどんどん苦しい方向に追いやったり、人からの愛情をわざと遠ざけたりするのです。

この全てを司る自己認識を変えることで根本から悩みを解消していきます。  
**根本原因志向のカウンセリング**です。



では、上記の例ではどんな心の偏り:自己認識が埋まっていたのでしょうか?  
本文に入る前に少し見てみましょう。

不当に大量の仕事であれば断ればいいし、人間関係が息苦しいのであれば人に気を使わなければいいのです。  
しかし、断ることや人に気を使わないことにブレーキをかける自己認識がそこにはあります。  
その自己認識を探っていきます。

### **<仕事を断れない>**

|           |                             |
|-----------|-----------------------------|
| 断れない理由    | :仕事が出来ない奴という烙印を押され、認めてもらえない |
| 推測される自己認識 | :ありのままでは認めてもらえない、仕事ができない人   |

### **<人間関係が息苦しい>**

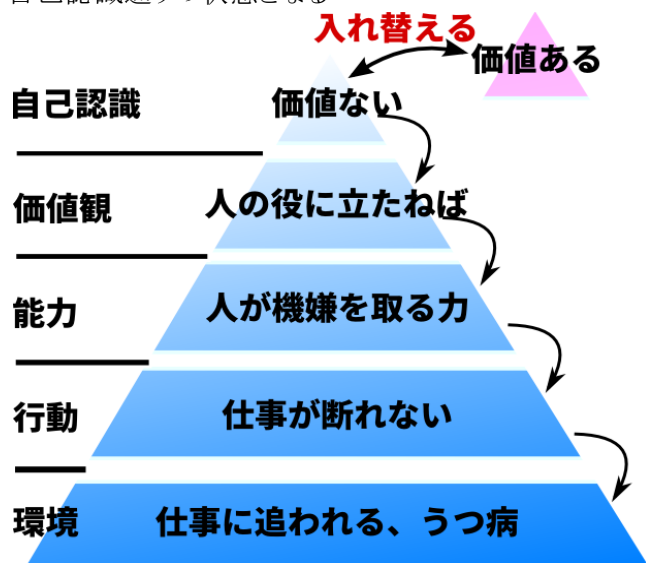
|             |                      |
|-------------|----------------------|
| 好き勝手に出来ない理由 | :好き勝手やると嫌われる、相手を傷つける |
| 推測される自己認識   | :嫌われる人、人を傷つける人       |

※自己認識や思考の形にはある程度のパターンはありますが、  
実際にヒアリングをしてみないと特定はできないため、この話は一例であることを認識しておいてください。

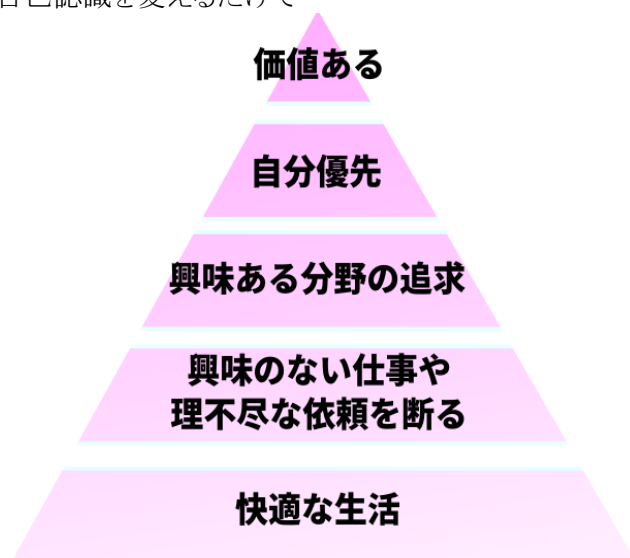
この自己認識を変えてしまえば、今日の前にある問題は解消していきます。  
仕事の例であれば、仕事を断ることができ自分の裁量で仕事ができるようになります。  
人間関係であれば気を使わない本音で付き合える人間関係が構築されるようになります。

これが、根本原因志向のカウンセリングの秀でた特徴であり、  
今までの「話を聴くだけ」のカウンセリングとの大きな違いです。

自己認識通りの状態となる



自己認識を変えるだけで...



あなたが悩んでいる問題は何でしょうか？

うつ病、パニック障害、仕事、人間関係、対人恐怖、トラウマ、自信がない、自分が嫌い、死にたい、離婚したい、子どもがかわいくない、愛されたことがない

そこにはどのような自己認識が埋まっているのでしょうか？

それを紐解き、変えるだけで現状は自然に変わっていきます。

以降の本文では、

悩みの仕組みについて触れたあとに、悩みの根本原因を解消していく方法を紹介します。

楽しみにしてください。

# 悩みの仕組みを理解する

## 悩みは「決め事」によって発生する

悩みを根本から解消する方法を説明する前に、悩みの仕組みについて説明します。「悩み」の仕組みを理解することで本当に取り組む必要のある問題が明確になります。

### 人はなぜ悩むのか

まず、そもそも人はなぜ悩むのでしょうか？  
この問に簡単に答えると、人は心の中に「決め事」を持っているからです。

#### <決め事：こうすべき>

- ・女はおしとやかにすべき
- ・男は強くあるべき
- ・急がなくてはいけない
- ・仕事ができるべき
- ・完璧でなければならない

#### <決め事：自己認識>

- ・自分はダメな人間だ
- ・自分は捨てられる
- ・自分は罪人だ

#### <決め事：拗ね・反発>

- ・素直になったら負けだ
- ・絶対心を開いてやるもんか

上記のような決め事によって、  
息苦しくなったり、自分を責めて苦しくなったりするのです。

あなたにはどんな「決め事」があるのでしょうか？



## 「決め事」が作られるとき

次に、一步踏み込んで、我々を苦しめる「決め事」はどうやって作られたかについて説明します。

決め事のほとんどは幼少期に作られます。

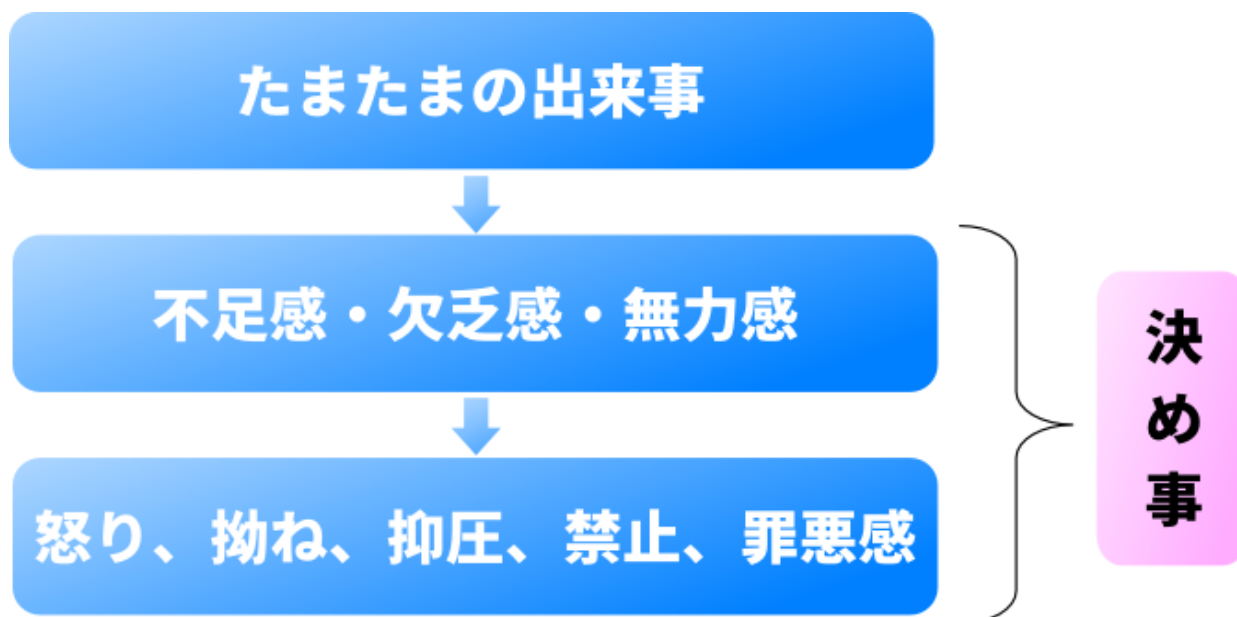
幼少期の「～をしてもらえなかった」や「冷たくされた」等の経験によって、「自分はこういう人間なんだ」や「こうしてはいけないんだ」という決め事を作っていきます。

小さな子どもにとって、親の存在はとても大きなものです。

その親がダメだと言えばダメだし、絶対的な存在だと感じている親から否定されたと感じたら「自分はダメなんだ」「嫌われている」と素直に思ってしまうのです。例えそれが「しつけ」や「たまたま」の出来事であってもです。

そして、この「自分はダメ」「嫌われている」という悲しみが自己否定を生み出し、自分を罰し続け、それを受け止めきれず、やがて、そんな自分や周囲への「怒り」「拗ね」「反発」となっていきます。

また、大好きな親の不機嫌な顔を見て、「期待に応えられなかった」と感じたり、親のケンカを「自分のせいだ」と感じたりして、自分に対して無力感を抱き、「罪悪感」へと発展していきます。



## 作られた「決め事」の強化行動

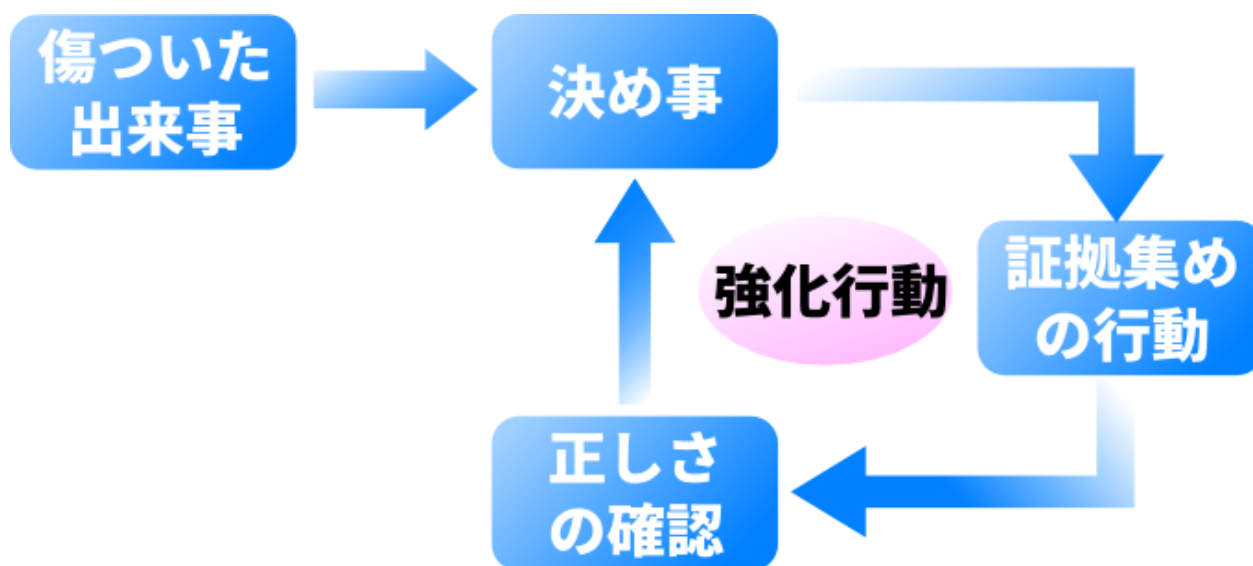
そして、決め事が一旦作られると、今度はその**決め事が正しいことを無意識に証明しよう**とします。

「自分はできない人だ」と思い込んでいたら、高すぎる目標を自分に設定したり、目標達成の一手手前で急にやる気がなくなったりして、「できない自分」を確認します。

また、「自分は愛されない」と思い込んでいたら、わざと悪態をついて人を遠ざけたり、相手に心を開かず良好なコミュニケーションを自分で避けたりします。

そして、「やっぱり」自分はできない、「やっぱり」私は愛されないと、**「決め事」の正しさを確認し、「決め事」を強化していきます。**

また、拗ねや抑圧、禁止等についても同様に、  
そうする理由を証明する出来事を探しては「やっぱり」と再確認し、強化行動を繰り返しています。



そして、この強化行動を繰り返す中で、「決め事」が出来た時の痛みを追体験しようとしています。それは、小さな頃の痛みが未だに癒えておらず、その傷口に日々の出来事が触れることで当時の痛みを感じているのです。

見方を変えると、目の前で起きていることが問題なのではなく、**昔の傷がちゃんと癒えていないことによって、痛みや辛さを思い出して問題に感じている**ということです。

それは自分に対する問題だけではなく、職場の人間関係や夫婦、親子の問題のように、一見すると他人が問題に思えるようなことであっても同様です。

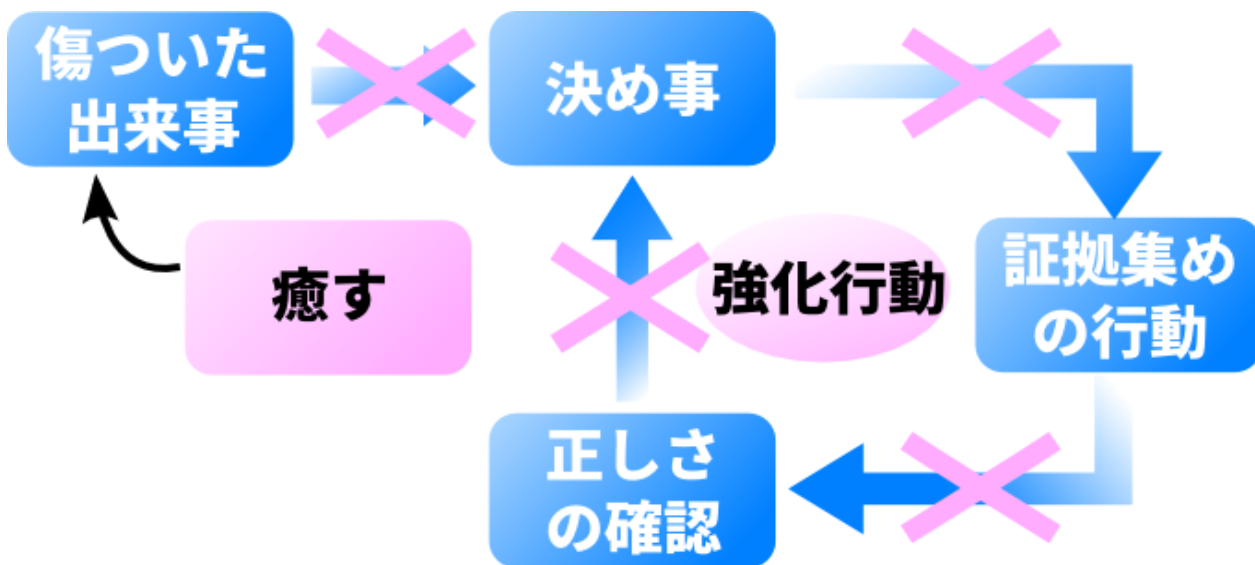
つまり、他人の問題をどうこうするのではなく、**他人の言動によって疼く自分の古傷を癒していく**ということです。

# 根本原因から悩みを解消する 2つのアプローチ

ここまでの説明で、悩みの仕組みを理解してもらえたでしょうか？  
ここからは、悩みを解消する手法について説明していきます。

まず、概要として悩みにどうアプローチするかですが、以下の2方面からアプローチしていきます。

- ①過去の傷を癒す
- ②「決め事」の強化サイクルを終わらせる



過去の傷を癒すことによって、今まで問題が起きていた時に思い出して感じていた痛みや苦しさを  
感じなくなり、**問題だと思っていたことは実は問題ではなかった**のだと気づきます。  
また、「決め事」の元となった痛みや辛さが癒されることにより、「**決め事**」を手放すことができます。

また、「決め事」を強化するサイクルを今まで繰り返していたということに気づき、意識的に終わらせる  
ことで、**悩みのサイクルから抜け出すことができる**のです。

以降では、2つのアプローチについて詳細を説明していきます。

# 根本原因から悩みを解消する2つのアプローチ

## 過去の傷を癒す

では、いよいよ実際に悩みを解消する方法を紹介します。

ここでは過去の傷を癒していきます。

あなたはもう忘れてしまっているかもしれませんが、過去の出来事によって傷つきました。とても悲しく、とても辛い経験だったと思います。その痛みや辛さを十分に感じてみてください。

また、決め事をした時に、あなたの中から小さく柔らかい自分を追い出したかもしれません。その追い出した小さな自分を取り戻してあげてください。

### Step.1

#### 自分の欲求を明確にする

あなたが今悩んでいることは何でしょうか？

もし、この世の中が何をしてもいい場所ならば、あなたは何がしたいですか？  
もし、やめたいことをやめていいとしたら何をやめますか？

- 相手の機嫌を伺うことを辞める
- 愛想笑いを辞める
- 世間体を気にすることを辞める
- 言われて嫌なときは言い返す
- 仕事を辞める、異動する
- 気楽に仕事をする
- 自責を辞める
- 弱い自分をさらけ出す
- 好きなものを買う
- 自分を大事にする

ここで挙がってきた答えが、本来のあなたの欲求です。

## step.2

### 自分のブレーキを見つける

そして、あなたには欲求があるにも関わらず、今その通りにしていない現状があります。ということは、そこに**何らかのブレーキがある**ということです。

そのブレーキの正体を見つけてみてください。  
もし、あなたが欲求通りに行動するとどんな怖いことが起きそうですか？  
「どうせ○○だし」と思っていることはありますか？

- 相手に合わせないと嫌われる
- やりたい放題やっていると批判される
- お金がなくなって生きていけない
- どうせわかってももらえない
- どうせ大切にしてもらえない
- どうせ応援してもらえない

## step.3

### ブレーキに潜む自己認識を推察する

Step.2で考えてもらったブレーキの裏にはどんな自己認識が潜んでいるでしょうか？  
あなたは自分のことをどんな人間だと思っていますか？

- 愛されない人
- 嫌われる人
- 大事にされない人
- 話を聞いてもらえない人
- 魅力がない人
- 能力がない人
- 人気者にはなれない人

この**自己認識通りの行動を繰り返し、自己認識を強化しています。**

## Step.4

### 傷ついた出来事を特定する

Step.3の自己認識が埋め込まれた出来事を特定します。

あなたは小さな頃、とても傷つく経験をしました。  
それは親との出来事だったかもしれません。  
そして、その出来事を通して、自分はこういう人間なんだと思い込むようになりました。

一体、どんな出来事があったのでしょうか？

- ・話を聞いてもらえなかった、鬱陶しがられた
- ・叩かれた、殴られた
- ・欲しいものを買ってと言ったら怒られた
- ・出来ないことがあってがっかりされた
- ・兄弟で比べられた
- ・「あんたなんかいいなきやいいのに」と言われた

## Step.5

### 傷ついた場面とその時の感情を思い出す

Step.4の出来事が起きたとき、そこに誰がいましたか？  
また、そこはどんなところでしたか？  
あなたはどんな格好をしていたのでしょうか？  
誰かの声や物音は聞こえますか？  
寒かったですか？暑かったですか？

そして、その時**どんな気持ちだったか**思い出してみてください。

- ・突き落とされたように悲しかった
- ・胸が張り裂けそうだった
- ・身がすくむほど怖かった
- ・見放されるような不安が襲ってきた
- ・呆然として何も考えることができなかった

また、その時に**言いたかったことは何でしょうか？**

- ・なんでそんなこと言うの？
- ・優しくしてよ
- ・ケンカやめてよ
- ・どっか行かないでよ
- ・できなくてもいいじゃん
- ・大事にしてよ

※自分の感情や言いたかったことに気づくだけでも、昔の自分が癒されることもあります

## step.6

### 小さな自分の気持ちをわかってあげる

Step.5の小さな自分の気持ちをわかってあげましょう。

今のあなたが理想の親になったつもりで、小さな自分の傷ついた気持ちを受け入れてあげます。

- ・話を聞いてもらえなくて悲しかったね
- ・お母さんにがっかりされて辛かったね
- ・お母さんがどっか行っちゃいそうで不安で仕方なかったよね
- ・お父さんが暴れていて怖かったよね

この時に、小さな自分に優しい言葉をかけてあげてください。

小さなころは今よりももっともっと傷つきやすいです。  
そんな傷ついた自分の気持ちをあなたがそっと拾い上げてください。

## step.7

### 小さな自分に優しい言葉をかけてあげる

そして、小さな自分に対して優しい言葉をかけてあげてください。

当時、両親に言って欲しかった言葉を、あなた自身が理想の親となって言ってあげるのです。

本来、人はその人らしくありのままで良いのです。  
何かができなくても、周りと違うところがあっても、誰かの期待に応えられなくても、  
協調性がなかったとしても、自分を優先しても、腹黒いことを考えていてもいいのです。

小さな頃のあなたにありのままでよいというメッセージを伝えてください。

「ありのままの自分」じゃダメだと思っている小さな自分を抱きしめながら、  
「あなたのままでいい」と言ってあげてください。

- ・できなくてもいいよ
- ・そんなに頑張らなくていいよ、よく頑張ったね
- ・今まで頑張ってくれてありがとう
- ・気づかなくてごめんね
- ・もう我慢しなくていいよ
- ・もう大丈夫だよ
- ・あなたは大事な存在だよ
- ・これからは大事にするね



## 繰り返し癒してあげる

昔の傷を癒す方法は以上です。

そして、1回だけやって終わりではなく、Step5～7を何度も何度も繰り返してください。

傷ついた時から今までずっと本来の自分を押し殺し、力いっぱい頑張ってきました。

ギュッと閉じていた自分を、繰り返し自分を癒すことで少しずつ緩ませてあげてください。

小さい頃、あなたが言って欲しかった言葉を親は言ってくれなかったかもしれません。

ひどい扱いをされたかもしれません。

しかし、今のあなたなら小さい頃に言って欲しかった言葉がわかります。

どうされたかったのかもわかります。

だから、あなたが小さい頃に言って欲しかったことやされたかったことを、小さな自分に対してやってあげてください。

小さい頃のあなたにとって、親はお父さんお母さんでした。

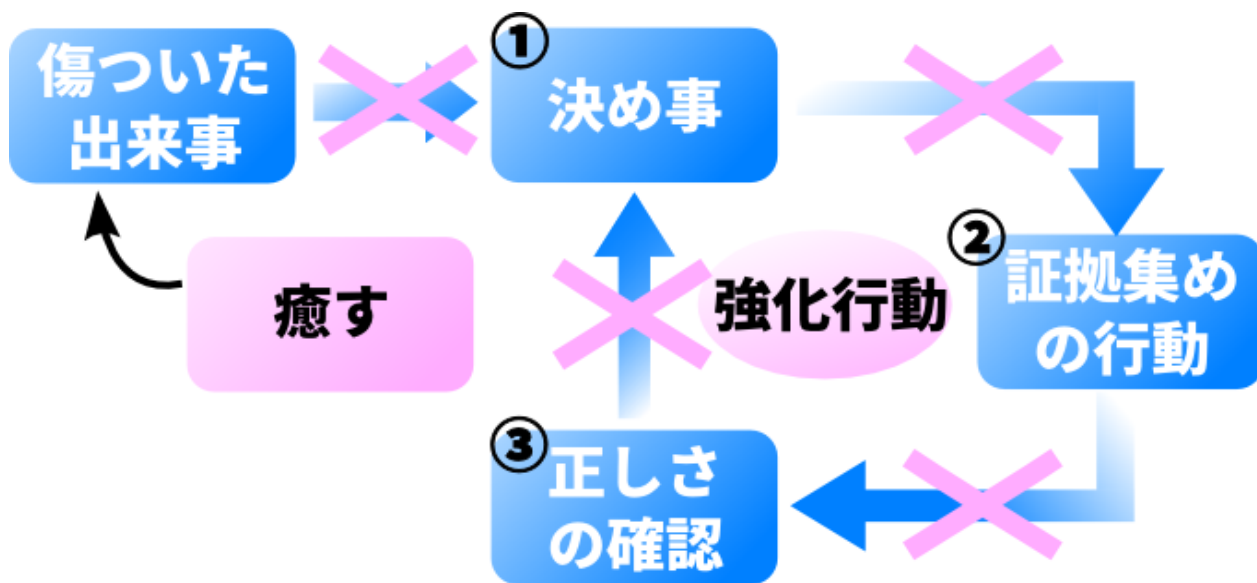
しかし、今は、あなた自身があなたの親です。

自分の中にいる小さな自分を、大事に育ててあげてください。



## 根本原因から悩みを解消する2つのアプローチ 「決め事」の強化サイクルを終わらせる

次に、根本原因から悩みを解消する2つ目のアプローチについて説明します。  
ここで、もう一度悩みの構造と悩みに対するアプローチの図を見てください。



過去の傷を癒すことで、昔の悲しさや辛さから生み出された「決め事」を手放せるようになります。  
上記の「傷ついた出来事」から「決め事」に伸びている矢印を断つということです。

これから紹介するアプローチは、「決め事」を強化するサイクルを一つずつ崩していきます。

まず、①の「決め事」から変えていきます。  
ここでは2つのメソッドを紹介します。

## メソッド.1

### 自己認識をひっくり返す

「過去の傷を癒す」ステップで自己認識を推察してもらいました(Step.3)。  
その自己認識をひっくり返します。

あなたの自己認識はどんなものだったでしょうか？  
その正反対の人物を言葉にしてみてください。

|              |   |          |
|--------------|---|----------|
| ・愛されない人      | → | 愛される人    |
| ・嫌われる人       | → | 好かれる人    |
| ・大事にされない人    | → | 大事にされる人  |
| ・話を聞いてもらえない人 | → | 興味を抱かれる人 |
| ・魅力がない人      | → | 憧れをもたれる人 |
| ・能力がない人      | → | できる人     |
| ・人気者にはなれない人  | → | 人気者      |

その正反対の人物こそが本来のあなたの姿です。  
今は信じられないかもしれませんが、そう思い込む必要はありません。

信じられずに疑っていてもいいです。  
ただ疑うのであれば、正反対の人物なのかもしれないと疑ってください。  
愛される人ではなく愛されない人に決まっていると「決めつける」のではなく、本当は愛される人なのかもしれないと疑ってください。

また、「愛される人」という証拠集めをする必要もありません。  
ただただ疑ったり、ふーんと思っているだけでいいのです。

すると、だんだんその事実が勝手に見えてきます。

実は、今の自己認識と逆のことも日々当然のように起こっているのです。  
あなたは愛されているし、好かれているし、大事にされています。

しかし、あなたの「決めつけ」がその反対側の事実を見ることを許しません。  
あれは愛情からの言葉ではなく、私が嫌いなだけだ。  
あれは好いてくれているのではなく、私の体が目的だ。  
あれは大事にしているのではなく、私が何にもできないと思って馬鹿にしているんだ。

なぜなら、愛されている事実が入るスペースを「決めつけ」によって自ら殺しているからです。  
そこで、今までの「決めつけ」の正反対のことを疑ってみてください。  
すると、愛されている事実を受け取るスペースが少しできます。  
そして、そのスペースに今まで送られていた愛情が入り込むことができるのです。

## メソッド.2

### 許す・許可する

「決め事」というのは自分に課している「制限」でもあります。  
「自分はこういう人間」であると枠に閉じ込めていたり、  
「こうしなければいけない」と無意識のルールにずっと従っていたり、  
「できる自分はマルだけどできない自分はバツ」という物差しでずっと監視していたり。

その制限を外す方法が「許す」「許可する」ということです。

「自分は素晴らしい人間であることを許可する」  
「非常識なことをすることを許す」  
「できない自分を許す」

あなたが当たり前のように感じている「常識」はあなたの思い込みによって作られたあなたオリジナルな「常識」です。  
実は、あなたが思っている常識は他人の非常識だったり、  
あなたの非常識は他人の常識だったりするのです。

つまり、自分を縛っているのは自分自身であり、誰もあなたを縛っていないし、縛ることもできないのです。  
まず、そのことに気づき、「決め事」を破ることを許してあげてください。

素晴らしい自分に許可を出し、ダメで情けない自分も許す。  
ルールを破ることも許す、身勝手な自分も許す。  
自分のことを素晴らしいと思えない自分を許す。

ありのままの自分し、今の自分も許してあげてください。

次に、②の「証拠集めの行動」を手放す方法を説明します。

## パターンを崩す

前述の通り、人は自分の「決め事」の正しさを証明するために、日々無意識に行動しています。見方を変えると、あなたが日頃から行っている行動は「自分の決め事を強化する行動」だということです。

好かれるためにやっている気遣いも、こんなにやっているのに好かれない自分を確認する作業だったり、認められるためにやっている頑張りも、頑張りに見合った成果がでないダメな自分を確認していたり、人の役に立つと思ってやっている行動も、感謝や労いの言葉がなく無力な自分を確認していたりするのです。

つまり、「決め事」から脱しようとする今までの行動は、残念ながらあなたの「決め事」を強化する方向に向かっているのです。

そこで、今までやっていたことの逆をやってみてください。今までのパターンを崩すのです。

好かれるためにやっていた気遣いをやめて、自分勝手にしてみる。  
認められるための頑張りをやめて、サボってみる、弱音を吐いてみる。  
人の役に立つことで存在意義を確認するためやっていた行動をやめて、人に迷惑をかけてみる。

すると驚くことに気づきます。  
元々好かれていたことや認められていたこと、存在価値があったことに気づくのです。

自分勝手にしても周りにいてくれる人たちがいて、  
サボっても弱音を吐いても、存在を認めていてくれる人がいて、  
迷惑をかけたつもりが頼られることで喜んでいる人がいることに気づきます。

そして、今まで頑張ってきたことはなんだったのかと脱力するとともに、  
今までの全く違う新しい世界が見えてきます。

あなたが本当はやりたくないけどやっていることは何ですか？  
あなたが本当はやりたいけどやっていないことは何ですか？  
ぜひ、今まで「それはないわ」「それは常識的に・・・」と思っていたことをやってみてください。

最後に、③の「正しさの確認」を手放していきます。

## 疑ってみる

上記の「パターンを崩す」をやってみると、自然と今までの「決め事」が正しくなかったのだと気づきます。  
ですので、ここでは「決め事が正しくなかった」という思いを加速する方法を紹介します。

それが「疑ってみる」ということです。  
あなたが持っている「決め事」を疑ってみてください。

自分はこういう人だ・・・と思っていたけど、それってホントかな。  
頑張らないと認められないに決まってる・・・と思っていたけど、それってホントかな。  
ダメな自分でもいいわけがない・・・と思っていたけど、それってホントかな。

元々、「決め事」は小さな頃のあなたが作ったものです。  
情報量も乏しく、冷静な判断力もない小さな頃のあなたが何の根拠もなく「決め事」を作り上げました。  
そんな「決め事」が正しいわけがないのです。

だから、とことん疑ってみてください。  
例外はないのか、見落としているところはないのか、論理破綻はしていないのか。

その疑いの目が、あなたが常識だと思っていた「決め事」をどんどん根拠のない曖昧なものへと変えていきます。

# セルフカウンセリングまとめ

いかがだったでしょうか？

悩みの仕組みと悩みに対するアプローチについて理解していただけましたか？

冒頭の説明にも記載しましたが、悩みを解消することは難しいことではありません。  
今までずっと悩みを抱えていたのは、**悩みに対するアプローチの仕方を知らなかっただけ**なのです。

「決め事」を作った時の傷を癒し、  
「決め事」を強化するサイクルを意図的に崩していくことで、悩みは自然に消えていきます。

ただ、セルフカウンセリングの難しさには触れておきます。  
セルフカウンセリングとは、自分で自分の思い込みを解いていくということです。  
つまり、**自分が当たり前だと思っている逆のことを信じる**ということです。

それは、空は青色ではなく黄色だと信じることであり、  
地球は丸ではなく平らだと信じることであり、  
自分は地球人ではなく宇宙人だったと信じることです。

自分のことはどう頑張っても**客観的に見ることはできない**のです。  
さらに、自分が一番見たくない部分であるため、客観から遠のくことに拍車をかけます。

また、問題に取り込まれているときは、問題との距離が近すぎて全体を把握することはできません。  
少し大きな壁を目の前にしているようなものです。  
遠くから見れば、迂回すればいいと分かりますが、当の本人にしてみたら、巨大で硬い壁の前で立ち尽くしてしまうのです。

それだけ心に留めておいて、ぜひ本書の内容を実践してみてください。  
自分の根本原因を探り当てることができれば、必ず効果を発揮します。

また、どんな有用な情報も知っているだけでは意味がありません。  
少しずつでもやってみて、ときに勇気を出しながら本来の自分に戻ってもらえたらと思います。



# 最後までお読みいただきありがとうございました

私の心理学との出会いは、「自分に自信がない」という思いがスタートでした。  
自分に自信をつけるために、仕事を頑張ったり、資格を取ったり、フルマラソンにチャレンジしたり。  
考えられるものは一通り試しました。

しかし、自分が思っていたような「自信」は身に付かなかったのです。  
そんなときに心理学と出会い、自分や心との付き合い方を知り驚愕したことを覚えています。  
今までの自分の行動は、自分の中にある「劣等感」や「不足感」を膨らましていたのだと気づいたからです。

そして、やっとダメな自分と仲直りすることができました。  
上にあがろうとしておぼつかなかった足がやっと地面についたのです。  
さらに、すでに認められていたこと、ずっと愛されていたことにも気づきました。

そんなきっかけで出会った心理カウンセリングに、今、大きな可能性を感じています。  
我々が心の悩みから解放されたら、この世界をどれほど軽やかに楽しむことができるでしょうか。  
辛い毎日を終わらせ、楽に楽しい毎日を選べるのがどれほど人生を豊かにしてくれるでしょうか。  
そのお手伝いをすることやカウンセリングを広めていくことに喜びと使命を感じています。

現在、アメリカではカウンセリングは一般的なものとなっており、  
悩みを解消するばかりでなく、能力の向上や心の豊かさを保つ目的でも活用されています。  
日本でも、心に対する考え方が広く普及し、心を大事にする社会となるように活動していきます。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。  
「こころにまるを」の更新情報はFacebookページ・Twitterでお知らせしていますのでフォローして頂けると幸いです。

また、悩みを解消するための方程式や心が軽くなる考え方などをメールマガジンで配信しております。  
「こころにまるを」ブログのサイドバーや、  
<http://kokoo.jp/free-emag>からご登録しておいてくださいね。

それでは、今後ともよろしくお願いいたします。

丸岡謙仁



- ・[こころにまるを](#)
- ・[Facebookページ](#)
- ・[Twitter](#)
- ・[お問い合わせ](#)
- ・[カウンセリング](#)
- ・[オープンカウンセリング](#)

こころにまるを  
を応援する！



<http://kokoo.jp>