

この法則に気づけば、自分の周囲の人の行動が一瞬で思い通りに変わる

「光と影の法則」

メールマガジン「たった一言！ あなたの性格は変えられる！」特別編集

第一章 I'm OK You're NOT OK

潜在意識を書き換えてあなたの性格を変えるお手伝い

心理療法 心屋

- KOKOROYA -

プロローグ

- ・自分だけが損してると感じて「なんで自分だけが…」と感じる
- ・許せない人がいる。親、友人、子供…
- ・自分に嫌いなところがある
 - ・他人の目や噂が気になる
- ・「あなたの夢は何ですか」と聞かれて答えられない
- ・仕事と家庭、どっちを取ると聞かれて「仕事」と答える
- ・身近にスーパーポジティブな人がいる

これからお話しする「光と影の法則」に当てはまっているのは、こんな人です。

こんにちは。

「潜在意識を書き換えて性格を変える」セラピストの心屋仁之助です。

このお話は、これから、幸せな人生を歩みたい、そう思う方へのメッセージです。

この物語は、事実をもとにしたフィクションです

第一話【不機嫌な日々】

今から思えば、私は常に不機嫌でした。

会社で仕事をしているときも、家族と過ごすときも。

部下も上司も、そして家族も、自分の思うように動いてくれない。

他人の仕事量と、自分の仕事量を比べては、
なぜ自分の所ばかりに仕事が振られてくるのか？と、理不尽な思いで一杯だった。

なぜ同僚は早く帰っていくのに、自分だけ仕事が終わらない？

この仕事は、こうするべきじゃないか
なんでこんなカンタンなことがわからないんだ、常識じゃないか?!
バカじゃないのか？

家に帰ると、部屋が片付いていない。

妻は居眠りをしているか、子供と一緒にゲームなどしている。
なんで一日家にいるのに片付けさえ出来ないんだ？

なんできちんと子供たちに勉強させられないんだ？
なんで…

とにかく、自分の身の回りでは、いやな出来事、腹の立つ出来事、不幸な出来事、
が一杯だった。

自分自身は、普段から本も沢山読み、物事は常にポジティブに考え、
色々な知識を身につけ、成長し、自分を磨いているつもりだった。

だから、周りももっと本を読んだり勉強するべきだし、それさえしないから、
こんなカンタンなことさえわからないんだ。なんで勉強しないんだ？

自分はこんなに頑張ってるのに、自分はこんなに前向きに頑張ってるのになぜ？
なぜちゃんとやらない?!
なぜもっとガンバラないんだ？
このぐらい出来て当然だろ？
そんな考え方でいいのか？

心の中で叫び続けていました。

でも、そうやって他人に求めながら、心の深いところは劣等感の塊でした。

だから、いつもぶらぶら遊んでいるようなやつが、自分より早く出世したり、自分よりもいい待遇を受けていたりするのが、

自分の苦手なことを難なくやり遂げ、評価されている他人が

「許せない」。

それでも仕事自体は順調で、さまざまなプロジェクトを手がけ、問題を解決し、仕事をどんどんやっつけている自分が楽しくて仕方なかった。

また、家族は地元に残して、東京での単身赴任を満喫していました。

休日は映画を見たり、街をぶらぶらしたり、大好きな本や音楽に興じ、喫茶店でくつろぐ。

天気のいい日はゴルフにも出かけ、好きなときに風呂に入り……

そんなある日、妻から電話がかかってきました。

「子供が大変なことをした……」

詳しく聞いてみると我が家の長男が問題を起こし、相手の親から抗議の電話があったという。

上司にカンタンに事情を話し、私はすぐさま地元に戻ることになった。

長男は、実は普通の状態ではなく、といっても、大きな問題があるわけではないのだが、少しだけ、ほんの少しだけ、異常に思える行動をとることがある。

ADHD…… 運動能力も悪く、また幼児性も強い。

そんな長男に、正直言って夫婦とも悩んでいた矢先の出来事だった。

飛んで帰り、相手の親に土下座して謝罪し、学校の仲介などもあって、ひとまずは様子を見てもらうということで一旦は解決した。

それでも私たち夫婦は胸をえぐられる思いだった。

そんな中、前述の通り、当事者である長男は、深く反省した様子も無く、何事も無かったように、趣味の話などを無邪気に話しかけてきたりしたので、私は思わず、罵り、力任せに殴ってしまった。

何度も、何度も・・

そして、東京からわざわざ戻ってきたこと、今までの本人の素行のこと、どれだけ罵ったかわからない。
「自分たちが、どんなに大変な思いをしているのか、お前はわかっているのか!!」

長男は頭を抱えて、部屋の隅にうずくまり、じっと耐えるだけの数分間が過ぎた。

そして、私はそんな長男に腹が立ち、そして、ちゃんと育ててくれなかった妻に腹が立ち、最後にはこんな状態になった自分の境遇を呪っていた。

「どうして自分だけがこんな目に遭うのか……」

それから半年。
大きな問題も無く、しかし相変わらず私は自分勝手に不機嫌なまま過ごしていた。

そして、また妻からの

「長男がまた同じことをやった」 という電話が入ったのです。

私は、目の前が真っ暗になり、何も考えられない状態に陥った。

それでも何とか事情を聞き、前回と同じように全ての予定をキャンセルして、自宅に飛び戻ったのです。

そして、この日が我が家を運命付けたのです。

第二話【人生最悪の日】

急いで自宅に戻り、長男と対面した。

当時の私は、子供に対して非常に厳しく「しつけ」と称して暴力的だった。

しかし、何故か今回だけは、思わず殴り倒しそうになる衝動を押さえ、
2人でじっくりと話すことに決めていた。
なぜか『今日は何があっても怒らないようにしよう』と心に決めた。

そこから、ゆっくりと話しかけ、なぜそうなったのかを根気よく訊き始めた。

訊き始めて分かったことは、

前日に発覚した直後から、また同様の行為を繰り返していたこと。
そして、なぜそんなことをしてしまうのかが、自分では分からないこと。

その瞬間のことはあまり話さない、話せないのか、結局真実はわからないままに時間が過ぎていった。

そういえば、2人きりでこんなに話したのはいつ振りだっただろう。
いや、おそらく初めてだろう。

こんなにこいつの顔を見たのも久しぶりだった。いつの間にか少し大人になっている。

でも、そんな思いにふけている暇はない。
この問題をなんとかして解決しないといけない。

翌日、会社に休暇を届け、相手方宅を訪問して謝罪することになった。

相手の奥さんは、決して罵ることはなく、淡々と、
しかし責める気持ちは痛いほど伝わってくる。

このままでは、この街にはいられない。

なんとかしなければ。

なんとか… なんとか… なんとか…

「児童相談所」に頼ることにした。
児童相談所では、あくまでも問題はこの子にあるという。

そして、車で一時間ほどのところにある「施設」を紹介されたので、見に行った。
いわゆる隔離された環境での生活、特別な教育が必要だと。

悪いところではなかったが「暗い」というのが感想だった。
庭木の手入れもあまりよくない。

そしてなぜか「ここには入れないほうがいい」と思った。

今から思えば、この判断が全てだった。

【第三話 私の知らない世界】

妻と2人で悩みぬいた。
大前提は「この子を治すにはどうするのが一番良いのか」ということ。

相談所も、問題はこの子にあり、特別な教育が必要だと言う。

でも、何かが違う。何かが……………

一旦保留にし、東京に戻ることにした。
頭の中は、どうすればこの問題が解決できるのかで一杯だった。

さらに、恥を承知で打ち明ければ、

「どうやってこの問題を “ 排除 ” しよう」

と考えていたのかもしれない。

この問題が解決しないと、仕事が手につかないと思ってた。
今から思えば、ただの「鬼」だ。

「俺の仕事の邪魔をしないでくれ」

妻は、帰ってきて一緒に暮らして欲しいと言っている。

でも、仕事のことを考えると、そう簡単にはいかないし、仕事を放棄しなければならなくなるのは今の自分にとって考えられないことだった。

でも、もう同じ問題は起こせない。

あえて、もっと鬼の部分をさらけ出すと、あの日、事情を本人に訊いたとき、とりあえず事件の経緯はなんとなく把握できた。

怒らずに「事情聴取」は終わった。
そのあと思ったこと。

「しまった、このまま済ませば、罪を許してしまったことになる。
きちんと叩いて怒らないとダメだった」

などと考えていた。鬼だ。本物の仕事の鬼だったのです。

そんなある日、出張が入った。
出発前に、部屋に置いてあった本を手を取った。

以前に買っておいたが、まだ読んでない本。
ブルーの表紙で少し厚めの本だった。

新幹線で約二時間半の間にはだいが読めるだろう。
その本には、こう書いてあった。

ビジネス書だった。

成功者の告白「5年間の起業ノウハウを3時間で学べる物語」

著者：神田昌典

知らない著者だった。

まあ気楽に読もうと思った。3時間で読めるなら丁度新幹線にいいな。

新幹線の窓際に座り、珈琲をすすりながら本を眺めた。

帯の言葉には……

「全ては見えざる法則に導かれていた」

「成功は誰にも出来る。しかし、その道のりには、いくつもの地雷が埋まっていた」

【第四話 誰が悪いんだ】

物語は、リストラされた若者が、メンター(人生の師)のアドバイスを受けながら起業し、どん底の状態から会社を成功に導いていく、いわゆる「サクセスストーリー」だった。

途中までは、

そして著者は書いています。

「普通の物語ならコレで終わります」

そうです。ここまでは、私も、とてもワクワクしながら楽しく読んでいました。いろんな問題も忘れて……

物語はさらに進みます。
主人公はどんどん創造的な活動を進めていく。

会社もどんどん大きくなっていく。
すべてが順調、順風満帆の状態です。

例えば芸能人と言うならば、
売れて売れて、美人女優とのウワサもあって、寝る暇もないくらいの注目をあびてるような
光り輝いてる状態です。

そして、そういった、飛ぶ鳥を落とす芸能人の多くが、どうなっているか
みなさんはご存知でしょうか。

離婚・子供の事件・事務所の事件・詐欺・トラブル……

「脚光」という、強烈な光を浴びるほど、
その反対側には強烈な「影」ができるのは、自然の摂理です。

そして、その摂理は、法則として人間界にもそのまま当てはまる、
と著者は言うのです。

実際に著者が体験したのは、子供の大きな病気、離婚、社員のトラブル、
友人の自殺……。

そんな「法則」があるんだということが書かれていた。

私は、新幹線の中で全身から脂汗が出るのがはっきりと分かった。

カラダが震えてくる。
隣の人に気づかれないようにするのがやっとだった。

新幹線は目的地に着いた。
すぐに大手チェーンのカフェに駆け込み、続きをむさぼり読んだ。

すべての法則の始まりは、主人公が原因だった。

私は、自分がタイトルのような「成功者」だなどとは、間違っても言えない。
でも、当時の私は、間違いなく仕事は順調で、仕事に夢中になっていた。
仕事の妨げになるものは、どんどん排除していた。

そんな風にドンドン自分がポジティブになると、そのパートナーである配偶者、つまり妻、
まるでバランスをとるかのよう、どんどんネガティブになっていく。

そして、ネガティブになった妻がどうなるのか。
夫に対して冷たい態度を取るのです。「無意識」に。

「あなたはいいよね、楽しくて」

理由の分からない夫は、妻に冷たくされたと感じ、攻撃する。
攻撃された妻は、自分よりも弱い立場にある「子供」を攻撃する。

攻撃された子供たちは……

私は、読書の続きにカフェを選んだことを後悔していた。
物語が終わりに近づくと、身体の震えと共に、涙が止まらない。
加えて、しゃくりあげるような嗚咽まで止まらなくなってしまった。

自分は、今まで、妻に対して、子供たちに対して、
いったいなんという仕打ちをしてきたんだ。まるで鬼畜じゃないか。

子供たちも、妻も、きっと死ぬほどつらい思いをし、息が詰まるほど 苦しい思いをし、
我慢していたんだ……。

そんなことにさえ、今まで気づかなかった。
そして、今まで妻が家で何もしないのは、しないのではなく、「できなかった」んだ。

子供たちが学校に行かない、問題を起こすのは、
私たち夫婦の間を修復するための、自然の法則だったんだ !!

自分は、なんてことをしてしまったんだ!!
なんで今まで気づかなかったんだ!!
山ほど「サイン」は出ていたじゃないか……………

私は、本を読み終え、やっとの思いでカフェを出た。

「妻に電話しよう」と思った。
でも、できなかった。とてもできたもんじゃない。

メールを打った。

「今まで、ごめん……」

メールはすぐに返ってきた。

「どうしたの？ 急に(笑)」

「いや、いままでお前や子供たちに… 色々と迷惑かけた。そのことに、いま、やっと気づいた」

数分経って……

「やっと わかってくれたんだね…… ありがとう……」

【第五話 決 断】

私は混乱した。分かってくれた？ ありがとう？

「どういこと？」

「今まで、何度も伝えてきたけど、伝わらなかったこと。

もっと家族を見て欲しい。もっと私や子供たちを見て欲しかった」

「……」

言葉が出なかった。

その日は眠れなかった。
色んな出来事を回想していた。

子供に対するしつけ、異常なまでの厳しいしつけ、
そして「夫の気持ちを汲んで」子供にしつけを厳しくする妻。
「夫の母親に胸を張りたい」ために、立派に育てようとする想い。

でも、思い通りにいかない子供。

今から思えば当たり前だった。

でも、自分の中には「子供って、もっと動きが軽やかで、吸収が早いものだ」という思い込みと期待。

自分は出来ない癖に、子供に求めた。

妻の片付けが悪い。

1日家にいるんなら、片付けるのがお前の仕事じゃないのか。

車を運転していて、渋滞した。

妻も子供も横で寝ている。とたんに不機嫌になる。

自分は頑張ってるのに。

出かける前に、妻がぐずぐずして、予定より時間が数分遅れた。

とたんに機嫌が悪くなる。

家に帰った。ご飯の用意ができていない。

家に着く前に電話したる、なんでその時間に合わせて作れないんだ。

子供たちが遅くまでテレビゲームをしている。

なんで普段からもっと早く寝るように習慣付けないんだ。

なんで… なんで… なんで出来ないんだ…

……「なんで俺の思い通りにならないんだ!!」

胃が締め付けられるような思いがして目が覚めた。

着替えもしないで、ホテルのベッドの上で寝てしまったようだ。

やめてたタバコを少し吸いたい気分になったが、すぐに落ち着いた。

そして考えた。

…… なんで俺は気づいたんだ?

確かに、あの本を読んで衝撃を受けた。

でも、普通の状態で読んだらどうだったんだろう…。

もしかしたら気づいてなかったかもしれない。

いまの状態はなんだ、家族にとって最悪の状態だ。

でも、この状態だったからこそ「気づく」ことが出来たんじゃないか？

誰かが意図的に、周りの人を使って俺に気づかせたのか？

誰かが…

あの本に書いてあることが、もしも本当に「法則」だとしたら……

私は、ベッドから起き上がり、ホテルのデスクに飛びついた。

置いてあるメモ用紙を取り出して、考えを書き始めた。

- ・子供を施設に入れるか
- ・入れるだけで解決するか
- ・入れたら、私はどうすればいい
- ・入れても、毎週会いにいってやりたい
- ・となると、地元にもどってくるということか
- ・事件のあったここに住み続ける事はできない
- ・だとすると、この買ったばかりのマンションはどうなる
- ・そしたら、会社に頼まないと
- ・施設に入れて、地元に戻ってきたら解決するのか
- ……

どうしたらいい？ どうしたら?!

……あの「法則」が正しいんだとすると、あいつ(息子)は、
もしかしたら、私たち夫婦の関係を修復するために、
私が帰ってきて一緒に住めるようになるために問題を起こしたんじゃないか???!

それも……「無意識に」「役割として」

……だとしたら?
彼を施設に入れるなんて、全くの逆効果じゃないのか!!

……もしかしたら?
家族で愛情を確かめ合って生きていくことが、一番の問題の解決になるんじゃないか?

頭の中で電気が走った。

「これからは、仕事を捨てても、家族を最優先で生きていこう」

翌朝、上司に全ての事情を話し、地元に戻してもらうように頼んだ。
意外にも上司は「いいよ、親としての勤めを果たしてあげてください」

と言ってくれた。
思わず涙ぐんだ。

地元の児童相談所には、施設に入れないことを告げた。
家族で一緒に暮らすんです。それが一番の方法なんです! と。

相談所は納得いかないようだったが、「そう決めたんです」と伝えた。

今住んでいる分譲マンションをどうするか。
心機一転してやり直すには、あまりにもふさわしくない。

家族で引っ越すことにした。
マンションは……買ったばかりだが、売ることにした。

でも、売ってもローンが埋まらない。キャッシュで600万の追加が必要だといわれた。
しかたなく、不動産屋を通して人に貸すことにした。

すると、募集を出して、3日で埋まった。

次に住むマンションを探し始めた。猫の飼えるところが大前提。

三日で見つかった。子供たちの意見を優先して場所を決めた。
そして引越……

事件が発生したのが、7月31日だった。
事件を受けて、本と出会い、気付き、決断し、引越が終わったのが9月6日だった。

約2ヵ月の変わり身でした。
そして、新しいこの街で、運命的な出会いが訪れたのです。

【第六話 妻の想い / 子供の想い】

家を探すとき
色んな条件があったけど、選択肢は2つに絞った。

環境がいい田舎に建ってるマンションは、学校が遠い。
環境が田舎ほどではないところは、学校が近い。

結局、学校が近いほうを選んだ。
周囲は、昔ながらの家が建ち並ぶ、とてもしっとりとした静かな町。

その日、引越を済ませたとたん、土砂降りになった。
ツイてたね、と言いながら、家の片づけを始めた。

妻が言った。

「前に、マンション買ったときの引越は、私ひとりで片付けたもんね」

……マンションを買った直後に転職になった私は、
引越の日に東京から舞い戻り、引越だけを済ませて東京に戻った。

荷解き、ごみ片付け、掃除……すべて妻がひとりでやった。

次の週に、また帰省で戻ったら、まだ全部片付いていない。

「早く片付けろよな～ これぐらい」
と言った私。

今回は一緒に片付けている。

私は、実は片づけが大好き。そして、妻は実は片づけが苦手。

私はどんどん片付けていく。
今から思えば、こんな何気ない風景でも、私は妻を傷つけていた。

「もっと、こうやって、チャッチャッチャ ってやるだ」
「ダメダメ、そんなやり方じゃ、貸してみろ」
「これぐらいのこと、どうしてできないんだ」

今になって…… 学んで初めて知ったこと。
こんな言葉でさえ、人を無意識におとしめていくんだってということ。

私の妻は、若い頃(?) は、どちらかといえばイケイケタイプ。
そんな妻を、私は長年にわたって、無意識にコントロールしていた。

妻は、さっきのような言葉を私から沢山与え続けられた結果、
私に対して、圧倒的な劣等感を持ち、意見が言えなくなっていた。

事実、仕方がないことなのでしょうが、多くのことで私のほうが「勝つ」ことが多い。

明らかに負けるのは「テレビゲーム」「オセロ」「洗濯物たたみ」
そして「人気」 妻は性格が明るいので人気者です。

そんな妻の限られた部分にさえ、私は嫉妬し、勝てる部分で妻を言葉攻めにすることで、精神的優位を保とうとしていたのです。

そんな私が単身赴任から帰省するたび、妻は「おびえ」ていました。

片付いていないこと、子供が勉強していないこと、掃除が出来ていないこと……。

私に「責められる」

私が帰る前は、ノイローゼ状態になっていたらしい。

子供たちにとっても、単なる鬼と化していた。

「言うことを聞かない」「片付けない」「勉強をしない」

ただ、それだけのことで。

そして、極限に達すると「何も出来なくなる」のです。

いわゆる「うつ」状態。

それもこれも、全て私の心が招いた結果だった。
それもこれも、全て私は、彼女たちが悪いのだと思っていた。

引越を済ませた日の夜、大きな地震があった。

「よかった、一緒にいてくれて」と、妻は言った。

申し訳なくて、当たり前のことなのに、、、
思わず抱きしめてしまった。

「成功者の告白」との出会いによって、私の考え方は180度変わった。
でも、やっぱりまだまだ今までの考え方の片鱗が出る。

すぐに不機嫌になるということ。

これらも、心理学を学び始めて分かったことですが、すべての行動には
「肯定的な意図」がある ということ。

どんな行動にも。

人は、全ての行動を「よくなりたい」と思っているということです。
「よくなりたい」・・・ 「気持ちよくなりたい」「不快を逃れたい」

当時の私の肯定的意図は「もっと私のことをかまってほしい」でした。
それは、子供の頃の心そのまま。
「すねていたら 誰かがかまってくれた」からです。

そんな頃、またある本に出会ったのです。
その本のタイトルは 「ツイてる！」 著者：斉藤一人

小さな本、新幹線に乗る前に買った。

CDまでついでる。

いろんな面白い考え方が書いてあった。

へえええええ……………

その中の一言が、またもや私の人生を変えたのです。

しかもまた、新幹線の中で。。。

【 第七話 シンクロシティ 】

事件後に引越を決めた頃は、まだ東京で過ごしていました。

その頃考えていたのは、

「自分に責任(原因)があるのは分かった。
でも、この子をこれからどうしていけば良いんだろう」

という思いだった。

その頃の本購入の履歴(自分で履歴を取っていたことも驚きですが)を見ると。。。

アダルトチルドレン・シンドローム 自己発見と回復のためのステップ

アダルト・チルドレンと家族 心のなかの子どもを癒す

機能不全家族 「親」になりきれない親たち

「家族」と「幸福」の戦後史 郊外の夢と現実

といった本を読んでいます。

おそらくどこかのメルマガからの知識を元に、親からの抑圧や虐待などを受けた子供は、この「アダルトチルドレン」になりやすい。

という知識を得たからだと思います。

本を読みすすめていくと、まさに該当する症状が多くあることに気付き、驚くと共に、大きな違和感が胸の中に芽生え始めた。

そして、むさぼるようにアダルトチルドレンに関する著書や、ホームページを探っていた。

その頃出会ったサイトにはこんなことが書いてあった。

(以下引用)

- ・アダルトチルドレンの特徴のおそらくは最たるところに怒りというのがある。
- ・アダルトチルドレンは怒っている。怒っているのである。
- ・アダルトチルドレンとは何かといえ
僕が今の時点で思うのは「ありのままの自分にOKが出せない 許せない人」
- ・お金をもっている
好きな人といても
友達といても
好きな場所にいても
好きなことをいっている
- なんか虚しい
　　いつも何かに追いたてられているような感じがある。
- ・安心するということがない。
　　ということが分からない。
- ・追いたてられているということが普通になってしまっていて
　　追いたてられているということに気づかない。
- ・こんな僕でごめんなさいという罪悪感である
　　こんな僕じゃどうせ駄目だ
　　こんなじゃなにやってもだめだ
- ・なにもやりたくない
　　どうしようもない
- ・人目が気になる
　　どう見えるか気になる
　　一人でいても周りに誰かいたらどう見えるか
　　ということに気にする
- ・真面目なアダルトチルドレンはNOと言われたら
　　自分は駄目なのだと思う。

拒絶されると自分には価値がないんだと思いこむ。

・例えば

明日、一緒に映画を見ようと誘う。

相手は明日、予定が入っている。

だから明日は無理と言う。

相手は本気で明日は仕事の為に無理なのである。

しかし

真面目なアダルトチルドレンは自分と一緒にいたくないからNO
だと思いこむ。それが当たり前だと思う。

真面目なアダルトチルドレンは自分が駄目な理由を探している。

……………これ……

これ……………俺のことじゃないのか？

そう、子供たちを、妻を追い詰めたのは、自分。

子供の頃から、わけの分からない生きづらさを抱えた自分。

常に人目が気になり、常にイライラしている、

～しなければいけない、～するべきだ、

どうして～出来ないんだ! と他人を責め続けた自分だ……………。

そう気づいてから、私の自分探しの旅が始まったのです。

心理学で言うところの「交流分析」では、

I'm OK. You're OK. という言い方をします。

「私はOK(認める)」「あなたのこと、OK(認める)」

交流分析では、人の心は、それが回復していく過程で、次のような段階を経ていくと考えられています。

一番辛い状態が、 I'm NOT OK. You're NOT OK. 自分も他人も受け入れられない。

この状態の人は、世捨て人になったり、自殺したりします。

上記の状態から回復していくと、

I'm OK. You're NOT OK. になります。

「俺は正しい。悪いのは、あいつらだ」

…と、悪い出来事、うまくいかないことは全て他人のせいにします。

もしくは、どうして自分だけが…という被害者意識の塊になり、常にイライラしている状態。

私は、長い間、いつの頃からか、ずっとこの状態にいたのです。

そして、何かをきっかけにそこから抜け出せると、

I'm NOT OK. You're OK. になります。

なぜか、いきなり I と You が両方 OK にはならないのです。

責めが自分に向きます。

自信がない。自分のことが嫌いだ。自分はダメな人間だ。

と思っています。

私は、「成功者の告白」に出会うことで、やっとこの段階まで進んできたのです。

そして、次の段階で出会ったのが、斎藤一人さんの本でした。

ツイてる！

変な人が書いた心が千分の一だけ軽くなる話

斎藤一人とみっちゃん先生が行く ウサギはトラのように生きる必要はないんだよ。

こういった、素晴らしい本に次々と出会っていくことになります。

斉藤一人さんの CD や本を読んで、色々なお話に感動して、
そしてその後、色んなシンクロニシティ(共時性)を経て、

心理学にたどり着いて分かったこと。

それは、斉藤一人さんの話の裏には、心理学やコーチングで使われる技術がふんだんに盛り込まれているということでした。

本の巻末に、東京江東区の「砂町銀座」というところに、斉藤一人さんのファンが集まるお店があると書いてあった。

たまたま、私の会社の東京の事務所が近くだったので寄ってみた。

……あやしい、ここ……。

と、当時は思ったのです(笑)

その、怪しい場所で受け取った言葉が、私の性格を大きく変えたのです。

【 第八話 三年参り 】

引越してからの日々は、平穩に過ぎていった。

子供たちも新しい学校にすぐなじみ、私も新しい環境での仕事だったが、
幸い仕事内容は変わることも無く順調な日々を過ごしていた。

毎日、家族の待つ家に帰る。
こんな感覚は久しぶりだった。

当たり前なことなのに……。

そして、ありがたいことに、私の「居場所がない」というような事態も発生しなかった。

そのあたりは妻が以前からずっと気をつけてくれていたこと。
決して阻害されることも無かった。

改めて感謝した。

子供たちも何事も無かったかのように、日々の学校での出来事などを楽しく話してくれる。

猫は相変わらずなついてはくれないが。。(悲

そんなある日、妻がぼそっと語ってくれたことがある。

「私、ずっと願かけてたのよ」

「なに?? なんの?」

「三年参り」

「さ、さんねんまいり??」

「マンション買う前の三年間、あなたが東京に転勤になりますようにって、ずっと祈ってた。
そしたら、その通りあなたは転勤になって、私たちはマンションに移ったの」

「え???? どういうこと?」

「子供たちの友達が東京に転勤して行ったでしょ、それに今の学校の先生にも 問題があったから、
みんなで東京に行けたらいいなって思ってたの」

「で、俺だけが東京に…ってなって、お前たちは望み通りに前の学校から離れられたわけだ」

「そう、少々ゆがんだ(笑)けど、叶ったでしょ」

「す、すごいな……(呆然)」

「それからね」

「まだあるんか」

「それからも三年参りは続けたの」

「おいおい、今度は何て」

「あなたが、東京から三年で戻ってきますようにって」

「……… 驚 ………」 (確かに、きっかり3年で帰ってきた……)

「で、また叶ってしまった(笑)すごいでしょ、私はどの神社やお寺に参っても、ずっとそのことだけを祈り続けてたのよ」

「す… ごいな… けど、帰ってくる理由が今回は悪かったな(苦笑)」

「そうなの、ちょっとずつ、ゆがんでるでしょ(笑)」

「……… そしたら、今は何をたくらんでるんだ」

「それは言えまへんなぁ」

「おいおい……(いえまへんなあって… 苦笑)」

成功法則には、思い続けると叶うってようなことが必ず書いてあります。
私の妻が、まさか期限付きで望みをかなえていたとは…おそろべでした。

新しい街での日々は、休日には近所の名所旧跡を自転車で散策し、家族で川べりに遊びに行き、楽しい日々を過ごしていました。

ああ、やっぱりあのときの「直感」に従ってよかった。

ああ、やっぱりあのとき、「施設」に入れなくて良かった。

これからはずっとこうやって仕事よりも家族を優先して過ごして行こうと思う日々でした。

そんなある朝、妻からのメールが飛び込んできたのです。

『長男が、学校に行きたくないって言ってる・・・ まだ家にいるのよ』

【 第九話 不登校 】

『なんで? なんか理由は?』

『なんとなくだって・・・』

『なんとなくってって・・・ うーん・・・』

自分自身が「学校に行きたくない」という経験があまりなかったので、その気持ちがなかなかはかれない。

『そっか、じゃ今日はムリに行かせずに休ませてやって』
(と言える自分になっていた。 以前なら……………)

『わかった・・・』

家に帰って、直接話を聞いても、まったく要領を得ない。
いままでの私なら、その場で怒鳴りつけていたかもしれないが、 幸い、そのときの私はコントロールできるようになっていた。

そして、そこから学校に行かない日々が始まったのです。

『お腹が痛い』

『下痢してる』

『喘息が出て』

『足が痛くて』

毎朝のこととなると、さすがの妻もイライラし始める。

『今日は?! 行くの? どうするの!!』

と、毎朝の騒ぎになってきた。

これが、心理学でいう「ゲーム」のはじまりでした。

学校を休むと、昼間は普通に過ごしているのだから、余計に妻のイライラはエスカレートしていく。

それでも、合間合間には何とか登校するようになったものの、毎日のように、明らかに遅刻する時間まで家でだらだらする。

すると、また妻が怒鳴ってたたき出す。

次の日も次の日も……

そんなある朝、また妻からメールが来た。

『次男が学校に行っていないらしい……』

え??? 次は次男が?!!!

話を聞くと、学校からまだ来ていないって電話があったらしい。
家はいつものように元気に出て行ったのに！

さすがに私も会社に事情を話し、家に飛んで帰った。

帰る途中、妻から連絡があった。

『見つかった…。学校に行く途中の公園でずっと座ってて、近所のお母さんが知らせてくれた』

ほっとした。怒る気持ちより、その方が正直な気持ちだった。

でも、『せっかくうまくいったのに…。』という思いもあった。

思えば、これが第二の問題の始まりだった。

【 第10話 ヒーロー 】

翌朝、また妻からのメールが舞い込んできた。

『また次男が学校に来てないらしい……。』

えっ!!!??? またしても会社を飛び出し、家に向かう。

そして途中にまた妻からのメールが来た。

『学校に行く途中の幹線道路の手前で、うずくまって泣いてた……。』

あまりにもその姿がかわいそうで、思わず発見したときには 抱きしめてしまったという。

『学校にいかれへんねん…』

どうしても、学校に行くまでに横断する、その「幹線道路」が越えられない。

そこからそんな日々が始まった。

そして、なんとか越えられた日でも、学校から電話があつて次男が授業中に暴れてる、教室からいなくなった、そして、「俺なんか死んだほうがいいんや」などの発言を繰り返す。。。。

そして、長男は相変わらずの不登校と遅刻の日々…
一旦は平穩に戻ったかと思えた日々だったが、そう簡単にはいかなかった。

長男がその状態になるのは、以前の事件の後遺症でもあり、また学校までの距離が長いことも原因なんだろうということは、なんとなくわかる。

また、この街に来てからは、俺たち両親も口うるさく言うのを控え、ゲームや漫画なども制限なくやらせていたことも一因かもしれない。

でもなぜ次男まで。。。。

実は、ここにも「成功者の法則」は生きていたのです。

長男が問題を繰り返し、俺たち両親からの責めを受けている間、次男はどうだったのか。

『聞き分けの良い、素晴らしい子供』になっていたのです。

品行方正、勉強も出来る、とても「いい子」

神田昌典さんによると、「影」の部分で子供たちに起こる問題は、大きな病気、問題行動となるパターンがひとつ。

そしてもう一つが「ヒーロー」になるというパターンだった。
この本を読んだ段階で、次男が「ヒーロー」になっていることも把握していた。

でも、それはいいことではないのか???

しかし、実は、そこは大きな間違いを犯していた。

「ヒーロー」の当時の行動……

俺たちが鬼のような形相で長男を責めているとき、次男は何をしていたか。

『殴られ、責められてうずくまっている長男と俺たちの間に、身を挺して、涙を浮かべて立ちふさがっていた』

のです。

妻は時々言います。

『あの子がいなかったら、私はとんでもないことをしていたかもしれない』

そうです、ヒーローを演じていた次男は、それを演じながら、俺たちの行動をつぶさに観察し、どうすれば俺たちが「鬼」にならないか、

どうしていれば俺たちが機嫌よく笑っているのかの顔色を伺い、察知して演じてきたのです。

そして、俺たちを怒らせる行動をとろうとする兄の行動もよく観察し、逐一兄に忠告する。。。

俺たちの行動に傷ついていたのは、兄だけではなかった。
ヒーローを演じながら、次男も十分すぎるほど傷ついていたのです。

そして、ここにきて、その傷が顔を出したのです。

【 第11話 ツイてる神社に潜入 】

東京出張のとき、ふと思い出し、以前にあやしいので入れなかった、「ツイてる神社」に行ってみることを思いついた。

東京江東区の「砂町銀座」のど真ん中にある。結構歩く。
ここはとても賑やかな商店街。いつも凄い人ごみです。

そして、店の前に立って、思い切って入ってみた。
10坪ほどの小さなスペース。

神主さんと呼ばれる、ちょっと怖い系・お水系(ごめん)のお姉さんが「参拝」の仕方を教えてくれた。

斎藤一人さんが、自分のファンが集まれる場所として「ジョーク」で作ったこのスペース。

「ジョークなんだから、逆に形式ばってきちんとやったほうが面白いよね」
ってことで、「ご神体」の前で、二礼二拍手一礼をして「おみくじ」をひく。

「おみくじ」には、斎藤一人さんの手書きの言葉が書いてある。

その時も「左手でひくんだよ～(笑)」

引いた言葉に、思わず立ち尽くしてしまった。

『 神様は 私を 絶対に見捨てない ありがとう ありがとう 』

不覚にも、どわっと涙が溢れた、止まらなかった。
こんな「ジョーク」の神社で泣くなんて。。

でもとまらない、なんだこの言葉は、なんでこんなタイミングで出てくるんだ!

その様子を不思議に思った、怖い系の神主さん(ごめん) が「どうしたんですか」って話しかけてくれた。

(なんだ、優しい人だ(笑))

いや、実は、子供のことで、こういうことで困ってて…… という話を、ずいぶん長い間聞いてもらってました。

その日は、それで長居してしまったので一旦帰ることに。

その時に、

「この CD を100回聞くと、一人さんのお弟子さんになれるんだよ」

と言って、一枚の CD を頂いた。

なんでも、一ヶ月以内に、斎藤一人さんのお話の入ったその CD を100回!!

聞くと「斎藤一人塾」というものに入れるらしい。

「この話は、非常にカンタンです。100回聞くとわかります。」

100回実践してみるとわかるというお話です」

まるで老僧のような話し方、独特のハスキーボイスで、そのCDは始まった。

「まず、人は「困らない」んだ。」 という話から始まった。

人には「困ったことは起きない」

「ただ、学んでるだけなんだ」

「困ってから学んでも充分なんだけど、親は 転ばぬ先の杖 だといって
先に学ばせようとするんだけど、本人は困ってないから、学ばないんだ」

という話が始まった。

そうだなあ、私もよく子供に「勉強しろ」とか言うけど・・・ と考えてた。

「そうやって心配して、「気をもむ」より「気を配って」あげるんだ」

そして……………

「人間関係で、覚えておいたほうがいいんだけど、これも100回聞けばわかる、
100回実践すればできるようになる」

と前置きした上で (100回聞かないとわからないなら、難しい話じゃないの?)

などと突っ込みつつ…

「今ままで、みんなが思ってることと 正反対のこと言うからね、いいかい」

(ん? 正反対のこと?)

「からだの具合の悪い人、人生、うまく行かない人
もしかしたら「人の機嫌」をとってませんか」

【 第13話 : 100回聞きCDの続き 】

「相手は相手の都合で機嫌が悪かったりしてるんだよね。
今現在も台風 号が来てるけど、その台風は、しょせん一過性のものなの。」

台風で地球が飛ばされたとか、太陽が飛ばされたとかって、絶対無いの。
たかだか一日か二日、なんかの都合で、あぁなってるの。

それよりも、そんなことに心を惑わされないの。
自分の機嫌をとるの。自分がいつもニコニコ明るくしてるの。
で、そういう人が、人を救うの。

いいですか、相手は機嫌が悪い。で、私は機嫌がいいの。
悪いほうに私を合わせたらいけないんです。」

…………… 聴いてて、思わず胸に詰まった。

…………… 自分の機嫌をとる……………

…………… 考えたことも無かった……………

更に続きます。

「機嫌よくしてれば、機嫌の悪いほうが、そのうちいい方に合わせるんです。
ところが機嫌の悪いほうに合わせると、台風に合わせてたら、飛ばされますよ。
で、自分が苦しむの。それより、相手の都合なの。」

「病気の奥さんがいた。
病気だから心配してるよって、お前がいなくなったら困るよって。」

だからといって、病人と同じように自分が暗くなり、苦しんではいけないんです。
お前、病気でも心配ないよ、オレは明るく頑張るからなって、
何があっても、自分の明るさ、自分の機嫌をとるの。

お前が心配ですとか、お前に寝込まれたらオレの食事どうなるんだとか
気をもんでる人がいるの。
それよりも、気を「配って」あげればいいの。

「寝てな、オレのものはオレが作るから」って、機嫌を損ねないの。
自分の機嫌をとれば、いつも機嫌のいい人なの。

いつも機嫌のいい人のそばにいと、機嫌がよくなっちゃうの。
ちょっと機嫌が悪い人がいと、相手に合わせて「どうしたの？」とか 機嫌とってるの。

そのうち、機嫌とってる自分まで機嫌が悪くなってくる。それを繰り返してるの。

だから、互いに自分の機嫌をとるの。
やな気分になりそうになったとき、自分の機嫌をとるの。

で、うまくいってない人、人間関係がうまくいってない人ってのは、
自分の機嫌がとれない人なの。 自分の機嫌だけとりな。

…………… また、聴いてて、思わず胸に詰まった。

…………… 自分のことだ……………

そうか、自分の機嫌が悪いことで、他人に迷惑をかけてたんだ。
そんなことさえ気づいていなかった。

また、別のところでも一人さんは、このように話されてます。

「子供の頃は、機嫌を悪くすると、大人が「どうしたの～」って 構ってくれる。
子供の頃ならそれでいいけど、そのまま大人になっちゃったり、そういう人が、下で働いてるとき
はいいんだけど、間違っって偉くなっちゃったりしたら、もう、周りの人が大迷惑するんだよ」

……………

一人さんに話を続けていただきます。

「で、そういう人がいても、絶対に 「嫌な人ね～」とか
「疲れちゃうわ、ああいう人に会うと気分が悪くなっちゃう」とか 言わないの。
どんなことがあっても、「ハッピーだね～」とか「ツイてるね～」とか言ってるの。

それを「あの人、こうなのよ」「あの人、こう困ってるのよ」って。

そうじゃないんだ。
あの方は、学んでるんだ。 もう少し学べば良いんだ。

で、「悩んでるから、解決してあげたい」 って…
違うんだ。悩み方が少ないから、解決しないんだ。

もっと悩んで、もっとガマン出来ないところまで行ったら、人は必ず 学びだすんだ。
学びがハンパだから苦しんでるんだ。

で、何が苦しいんですかっていうと、ハタから見てるほど苦しくない からなんだ。

「あたしだったら我慢できません」って・・・ あなたじゃないんだ。
だから、その人にとって、まだ学びがこれからの人っているの。

それを上機嫌で見守ってあげるの。ハッピーな気分で見守ってあげるの。
で、この話が「愛情」なの。

お金って、 お金持ちになった。で、洋服を買ったら洋服代。八百屋さんに行ったら、野菜代。
でも、 お金にそんなこと書いてありますか？
お金に「これはシャネルのバッグのお金です」って、書いてないよね。

お金はひとつのお金なんだ。 だから、お金持ちになっちゃうと、色んなものが買えるの。
で、買った後から「これは何代」ってつくの。

わかるかい？

ってことは、お金持ちになってれば、 あっちにもこっちにもお金が払えるんだ。
それと同じように 心に愛情というものが一杯あれば、この人にも愛情を出せる。
色んな人に愛があるの。いつも人様に笑顔でいられるんだ。

それは、「上機嫌が(お金と同じように)貯まってる」んだよ。
自分の機嫌をよくしなさいって言うのは、 自分の中に上機嫌がいつも貯まってるから
あの人にも、この人にも、この人にも、この人にも・・・ 上機嫌でいられるんだよ。

それが「この人にだけは、いい顔」「こっちにはブスと」って、(上機嫌が)無いんだよ。
無いから出せないんだ。

で、なぜ無いんですかっていうと人の機嫌ばかりとってて、自分の機嫌をとらないからなんだ。

自分の、しっかり自分の機嫌をとるの。
そしたら、自分が機嫌よくて、ここ(胸)に貯まってるんだよ。 それがあふれ出るの。
それが笑顔なんだよ。

だから「ツイてる」って言葉は何ですかって言うと、自分の機嫌をとる言葉なの。

自分の機嫌が落ち込みそうになったとき、ツイてるツイてるって言うだけで、機嫌が良くなってくるの。

ハッピーだね って言う言葉は何ですかっていうと、自分の機嫌をとってるんだ。

それで、周りの波、風、嵐、日照り、 そんなものに吹き飛ばされない、不滅の魂、不滅の光なの。
それを心の中に持つの。 で、それには燃料がいるの。
ろうそくだろうが、油だろうが、燃やし続けるための燃料がいるの。

で、その心の燃料が「ツイてる、ツイてる」って言葉なの。

長くなっちゃったけど、この話は100回聴けばわかります。

そして、100回実践したときにわかる、本当にカンタンなお話です、

どうも、ありがとう。」

ここまでで、一旦CDの前半が終了しています。

【 第17話 : 100回聴くということ 】

100回聴くということ、しかも一ヶ月以内に聴くということは、実はとても大変なこと。

一ヶ月を30日として、最低でも1日3回は聴くことになる。
一回の時間が約40分。

当然、日曜も祝日も関係ない。

運転しながら、大好きな音楽も聴かずに、本も読まずに、
新幹線で、まどろみながら、いつもいつも……

途中で、何度も思う。

『100回聴いたって言って、報告すればいいやん』

でも、なぜか、自分でそれは出来なかった。

『なんで100回も聴かなあかんのよ』とも思う。
自分で決めたことなのに。

100回を数えるために、ラジオ体操のカードみたいのを作った。
一回ずつ「正」の字を入れていく。

仕事が忙しかったり、休日なんかには聴けない日もあった。
逆に、出張なんかで、怒涛の8回聴きなんて日もあった。

どんどん回数が増えてくと……

何度も聞いているはずの箇所で『え?!!』と、初めて気づくことがある。
最後のほうになると、すっかり頭の中にセリフが入ってくる。

今回紹介したCDの内容は、私が実際にCDを聴きながら文章に落としました。

すごいねと言われましたが、これも、ほとんど頭の中に入っているので、ちょっと聴けば続きが出てくるから、わりと簡単。

そして、究極が『寝ながら聴く』

人間の脳は、数パーセントの「顕在意識:意識」と、残りの大部分を占める「潜在意識」で出来ています。

ちょうど氷山の出てる一角が「顕在意識」
海の中で見えない部分が「潜在意識」 っていう感じです。

だから、人間の行動の基本は、その大部分を占める「潜在意識」の中にある「価値観」によって決まってきます。

価値観……そう、
「好きなもの」「嫌いなもの」「許せるもの」「許せないもの」
「快」を求めて「不快」を避けるように出来ている。

そして、人間の行動が変わるときは、その元となる「価値観」が変わるとき。

『寝ながら・まどろみながら聴く』ということは……
「顕在意識と潜在意識の間にある『壁』がゆるくなるときに聴くこと。

きちんと聴けていなくてもいいんです。
ちゃんと、潜在意識に届いているんです。

すると……「聴いた内容が、潜在意識に入っていく」
すると……「価値観が変わっていく」

ということになるのです。

価値観が変わると、どうなるのか。
そうです、行動が変わるのです。

目の前で嫌な出来事がある。

上司に文句を言われる。

他人と意見が合わずに、むっとする。

妻が出かけにぐずぐずして遅れる。

渋滞する。

入ったお店の店員の態度が悪い。

やはり、一瞬は「むっ」とします。「ムカっ」とします。

そして、すること。

「ツイてるツイてるツイてるツイてるツイてるツイてるツイてるツイてる
ツイてるツイてるツイてるツイてるツイてるツイてるツイてるツイてる
ツイてるツイてるツイてるツイてるツイてるツイてるツイてるツイてる
ツイてるツイてるツイてるツイてるツイてるツイてるツイてるツイてる…」と、つぶやく。

目の前で嫌な出来事がある。
…でも、最悪の事態にならなくてツイてる。

上司に文句を言われる。
…でも、おかげで自分のミスが事前に見つかってツイてる。

他人と意見が合わずに、むっとする。
意味も無くツイてる、ツイてる……

妻が出かけにぐずぐずして遅れる。
…途中で「あ、忘れた」と言われなくてツイてる。

渋滞する。
……スピード違反で捕まらずにすんでツイてる。

入ったお店の店員の態度が悪い。
…でも、ちゃんと料理が出てきてツイてる。

とにかく、自分の中に芽生えた不機嫌の芽が「消えるまで『ツイてる』を繰り返しました。

すると…… 自分の機嫌をとると……

すーっと冷静になれるんです。

すると…… これが本当に不思議なのですが、

「目の前から、イヤなことが消えてなくなる」

という状態になってきたのです。

嫌なことが「消える」んじゃなくて、「起こらない」。

実際は、起きている現象は同じかもしれないのに。嫌なことを感じない。

すると、どうなるか。

「機嫌が悪くならない」という状態になって来たのです。

この100回聴きに関しては、一人さんから、

「そのまま上がっていく人と、一度落ちてから上がる人がいるんだよ」という注釈がついてきます。

このCDさえ聴けば、魔法のように人生がよくなる。。。。

このダイエット食品さえ飲めば、魔法のように痩せられる。。。

確かに、そんな即効性のある人もいます。

でも、その人が、実直に、信じて、楽しみながら、ゲームとしてやらないと多くの場合、変わることは難しいです。

100回聴きながら悪いことが起きた…「なんだ、だめじゃん」ではありません。

じつはそれもとってもいいことなんです。

私にとって、聴きはじめて最も衝撃だったことは……

『人って、優しいんだ』

っていうことに、初めて気づいたことです。

あの人も、この人も、厳しかったあの人も、いつもぶっきらぼうな

あの人も……

『 なんだ、優しいんだ 』

っていうことに初めて気づいたのです。これは衝撃でした。

いまさら何を言ってるんだ？
と思われる方もおられると思います。

でも、
今までの自分は、周りの人が思い通りに動いてくれないはがゆさでイライラを全開にさせてましたから、その気づきは衝撃だったのです。

『 出来事は変わってないのに、見方が変わると幸せを感じる 』

+++++

そして、平成16年12月16日 100回聴きを達成したのです。
そして、人生最大とも言える出来事 が起こったのです。

平成16年12月22日

この日は、妻の誕生日だった。いつものようにツイてる神社でお参りしておみくじを引く。

『 いいことは分けてあげる みんなよろこぶから 』

午後2時 天気は曇り空だった。
ツイてる神社は、10坪ほどの小さな集会場のようなスペース。

奥には祭壇のように飾っており、真ん中には「金持札」と書いた、巨大な黄金のカードや鏡が飾ってある。

スペースの真ん中には、丸く安っぽいテーブルが置いてあり、そのまわりを囲むように、また背もたれのない丸椅子が乱雑においてあって、誰もが気楽に座れるようになっている。

テーブルの上には、色んなお菓子、全国から遊びに来た人の手土産なんかも広げてあったりする。

脇には電気ポットが置いてあり、インスタント珈琲や、緑茶のパックなんかも置いてあって、紙コップでめいめいが自由に飲めるようになっている。

壁には、ひとりさんの書いた字や、詩が貼ってある。

さて、お話はまだまだ続きます。ここから、斎藤一人さんとさせていただいたお話や子供たちのその後、また、色んな気づきを紹介していますが、今回のテーマ「光と影の法則」は、ここでいったん終了させていただきます。

そして、同時に、私の「I'm OK You're NOT OK」の物語の終わりでもあります。

ここまで読んでいただき、ありがとうございました。

このように「光と影の法則」は、成功という、ノリに乗っている状態の人や、仕事が順調にはかどっている人、また、その象徴として、順調に昇進した、家を買った…などの状態であてはまることが多いようです。

逆から見れば、自分の周りにはいる不機嫌な人や、常にイライラしている人もきっとあてはまります。

新興住宅地では、様々な事件が起こります。新しく住宅を買った世帯主の強い光の影が、家族に反映されることが多いからかもしれません。

この法則があるということを知るだけで、実は多くの問題が解決できるのです。

続編として、自分に責めが向いた私、「I'm NOT OK」の物語「自分探しの旅、その答えは自分の中にあった」を執筆しています。

まだ、ハッピーエンドというわけには行きません。

でも、私はこのあと確実に、セオリーどおり「I'm NOT OK」の状態を通過してから「I'm OK You're OK」の状態までたどりつくことができました。

このあとも、色んな人との出会いや、心理療法との出会いによって、自分の天命を感じ、転職に向かって進んでいくことになります。

それは、この体験と、そうなれた技術・手法を、出来る限り多くの人にお伝えしていくことで、多くの方のシアワセな笑顔が見えるような気がします。

良ければ、続きは、
第二弾のレポート「あなたの劣等感を埋める方法」でお楽しみ下さい。
コチラから <http://www.muryouform.com/rep.php?id=437&seq=1>

【無料メールマガジン】 『たった一言! あなたの性格は変えられる!』
<http://www.mag2.com/m/0000168185.htm>

ここまでの過程で大きな影響を受けた本をご紹介します。

成功者の告白「5年間の起業ノウハウを3時間で学べる物語」
<http://mo-v.jp/?5606>

アダルトチルドレン・シンドローム 自己発見と回復のためのステップ
<http://mo-v.jp/?5607>

アダルト・チルドレンと家族 心のなかの子どもを癒す
<http://mo-v.jp/?5608>

機能不全家族 「親」になりきれない親たち
<http://mo-v.jp/?5609>

「家族」と「幸福」の戦後史 郊外の夢と現実
<http://mo-v.jp/?560a>

ツイてる!
<http://mo-v.jp/?560b>

変な人が書いた心が千分の一だけ軽くなる話
<http://mo-v.jp/?560c>

斎藤一人とみっちゃん先生が行く ウサギはトラのように生きる必要はないんだよ。
<http://mo-v.jp/?560d>

発行者 ココロのコンサルタント
心屋仁之助@京都の問題解決セラピスト
【メール】 blackdotcats@yahoo.co.jp
【HP】Mind shop (心屋-kokoroya-)
<http://www.kokoro-ya.jp/>

あなたに、ますます沢山の笑顔が集まってきます。