

本当の原因

- ▶なぜ同じ問題を繰り返してしまうのか
- ▶なぜ今の問題が起こっているのか
- ▶なぜあの人が苦手なのか
- ▶なぜ親が許せないのか



▶私たちは様々な問題を抱えています。



本当の原因

- ▶なぜ同じ問題を繰り返してしまうのか
- ▶なぜ今の問題が起こっているのか
- ▶なぜあの人が苦手なのか
- ▶なぜ親が許せないのか



▶そのすべてに原因があります。



本当の原因

- ▶なぜ同じ問題を繰り返してしまうのか
- ▶なぜ今の問題が起こっているのか
- ▶なぜあの人が苦手なのか
- ▶なぜ親が許せないのか



▶特に、いつも同じような人、
▶同じような問題で悩んでいるとき。



本当の原因

- ▶なぜ同じ問題を繰り返してしまうのか
- ▶なぜ今の問題が起こっているのか
- ▶なぜあの人が苦手なのか
- ▶なぜ親が許せないのか

- ▶それはあなたが何かを強く否定し
- ▶避けているからかもしれません。



本当の原因

- ▶今回の「結婚相手に天敵を選ぶ法則」

- ▶これは、親子の問題や
- ▶仕事の問題にも当てはまります。

本当の原因

- ▶親子の問題の場合、
- ▶親が暴力をふるったり、
- ▶価値観を押し付ける人だった。

- ▶その場合、当然ですが
- ▶「暴力」や「価値観を押し付けること」
- ▶を否定します。

本当の原因

- ▶ しかし、私たちの中には
- ▶ 「暴力」や「価値観を押し付けること」
- ▶ という要素が必ずあります。

- ▶ 大きさには関係なく。

本当の原因

- ▶ しかし、両親を見て
- ▶ 「暴力」や「価値観を押し付けること」
- ▶ という

- ▶ 自分の中にある「要素」を
- ▶ 強く否定した。

本当の原因

- ▶ すると、自分の中にある
- ▶ 「暴力」や「価値観を押し付けること」
- ▶ という要素を

- ▶ 自分で体感したり、
- ▶ 自分の中にそういう要素があることを
- ▶ 思い知らされて「いや」になる。

本当の原因

- ▶ 仕事の場合でも同じです。
- ▶ 何かを「否定して辞めた」ときは、
- ▶ 次の職場でも同じ環境や
- ▶ よく似た上司・人間関係が現れます。
- ▶ そこに、あなたが否定してきた
- ▶ 「向かい合うべき自分」がいるのです。

本当の原因

- ▶ なぜ同じ問題を繰り返してしまうのか
- ▶ なぜ今の問題が起こっているのか
- ▶ なぜあの人が苦手なのか
- ▶ なぜ親が許せないのか
- ▶ その「本当の原因」つまり「否定」を
- ▶ 解消することで
- ▶ 「目の前の嫌」が消えていきます。

本当の原因

- ▶ 「本当の原因」は自分の中にあります。
- ▶ 自分の中にあるのに
- ▶ 自分が否定的にジャッジしているもの。
- ▶ 我慢したこと
- ▶ 言えなかったこと
- ▶ 言いたかったこと
- ▶ あきらめたこと

本当の原因

- ▶ 自分の中にあるものを
- ▶ 否定して押し込めると、

- ▶ ところてんのように、
- ▶ 目の前に にゅっと現れます。

- ▶ また

本当の原因

- ▶ また、自分の中にあるものを否定して
- ▶ 自分の中から追い出そうとすると

- ▶ 「目の前」「視界」に来ます。
- ▶ それだけです。

- ▶ 家の中のゴミを外に掃き出すと、
- ▶ ごみが玄関にあるようなものです。

本当の原因

- ▶ だから
- ▶ 「否定しない」
- ▶ 「追い出さない」

- ▶ 自分の過去も性格も。
- ▶ マイナスも短所も自分の中にあっている。
- ▶ 「好きになれなくても追い出そうとしない」

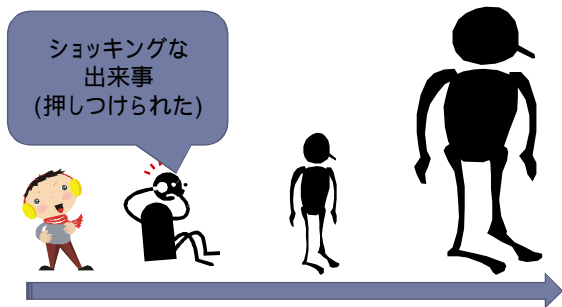
本当の原因

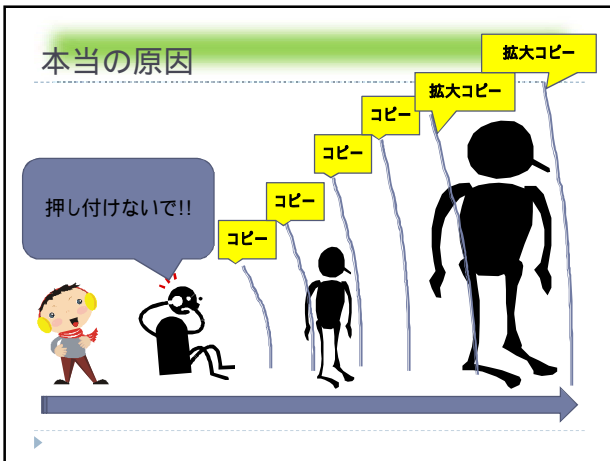
- ▶ 子供のころに「未消化」だったものが
- ▶ あなたの成長を妨げるのです。

本当の原因

- ▶ 子供のころの「未消化」な感情
- ▶ それを見つけて、解消しない限り
- ▶ 「そこで言いたかったこと」を
- ▶ 言いたくなる場面を繰り返しコピーします。
- ▶ 図で表すと…

本当の原因





本当の原因

- ▶ 「そこで言いたかったこと」を言いたくなるような場面を
- ▶ 繰り返しコピーしている。
- ▶ そのことに気づくと、

本当の原因

- ▶ いま目の前の相手に向かって
- ▶ 訴えたいセリフが
- ▶ 「当時と同じセリフ」だということに
- ▶ 気付きます。
- ▶ つまり「目の前の相手(臭い)を使って、
- ▶ 未消化の自分の感情(う)に気づこうとしていただけなのです。

ここでひとつワークをやってみましょう



本当の原因

- ▶ 「もっと認めて、褒めて」
- ▶ 「もっと遊んで」
- ▶ 「もっといい子だって言って」
- ▶ 「ちゃんと話聞いて」

- ▶ 子供であるがゆえに
- ▶ それが出来なかったから



本当の原因

- ▶ 「もっと認めて、褒めて」
- ▶ 「もっと遊んで」
- ▶ 「もっといい子だって言って」
- ▶ 「ちゃんと話聞いて」

- ▶ それを言い続ける人生を
- ▶ 送ってしまうのです。そして



本当の原因

- ▶それが言えなかった、
- ▶わかってもらえなかったから

「すねて」 「意地張って」
「ひねくれて」 「あきらめて」
「物分りのいい」

いい人に、なっていくのです。



本当の原因解決のための5つのステップ

言えなかった「本音」
それは、まだ大事に守っています。

このままでは消化されません。



本当の原因解決のための5つのステップ

「本音」を出さなかった思いは、
悲しみや、不安でコーティングされて、

さらに「怒り」で守られています。



本当の原因解決のための5つのステップ

たとえば、昔、親に愛情をもらえなかった。
欲しかったのに、もらえなかった。

「だから」さみしい、悲しい。
そして、怒りがわく。

でも、今の親は弱っている、と



本当の原因解決のための5つのステップ

でも、今の親は弱っている、と

過去の感情を、今の現状と
「相殺」して「理解」しようとします。
そして、許した「つもり」になる。



本当の原因解決のための5つのステップ

でも、本当のあなたは叫び続けています。

それが「現象」となって
あなたの前に現れます。



本当の原因解決のための5つのステップ

自分が終わらせつつも

感情は、それぞれの「場面」ごとに
くっついていきます。

だから「その時の感情」は
「終わってない」のです。



本当の原因解決のための5つのステップ

「可哀そう」という心もある

そして「愛してほしい」という思いもある。

それがかなえられなかった
「悲しみ」「怒り」もある。

「それぞれが、ある」のです。



本当の原因解決のための5つのステップ

当時消化されなかった

「愛してほしい」という思い
叶えられなかった「悲しみ」「怒り」

それらをきちんと感じて、向き合うことで
自分の中の「否定」を終わらせるのです。



本当の原因解決のための5つのステップ

それが「本当の自分」と向き合い、
本当の自分に戻っていくことなのです。

その怒りを感じつくし、放出し、
その悲しみを感じつくし、
自分の「本音」に気づくことで

初めて「いま、口に出せる」のです。

本当の原因解決のための5つのステップ

そのためのステップをご紹介します。

まずはお手元のシートを使って
「出来事」を探していきます。

- ・思い込んだこと
- ・決めたこと
- ・否定したこと

本当の原因解決のための5つのステップ

1. その出来事を思い出した時に

「本当は言いたかったこと」「怒り」を
できるだけ汚い言葉で書き出します。

よく思い出せない場合は、
目の前の嫌な人に言いたいことを
書き出して要約します。

本当の原因解決のための5つのステップ

2.次に「言いたかったこと」「怒り」を
誰もいないところで「口に出す」

お風呂とか、いいですね。



本当の原因解決のための5つのステップ

3.次に「本当はどうしてほしかったのか」
「本音」を「口に出す」



本当の原因解決のための5つのステップ

3.次に「その相手を許す」



本当の原因解決のための5つのステップ

3.次に「その相手を許す」

許せない場合は
「上から目線」で許します。

本当の原因解決のための5つのステップ

4.次に「その時、言えなかった自分」に
対して文句を言います。

本当の原因解決のための5つのステップ

5.最後に「その時、言えなかった自分」を
許してあげます。

そうすることで、
臭い消しではない
「**本当の癒し**」が起こります。

本当の原因解決のための5つのステップ

1. 「本当は言いたかったこと」「怒り」を
誰もいないところで「口に出す」
2. 「本当はどうして欲しかったのか」という「本音」を
「口に出す」
3. 「その相手を 上から目線で許す」
4. 「その時、言えなかった自分」に対して文句を言う。
5. 「その時、言えなかった自分」を許す。

最後に

つらい思い出も・嫌な思い出も・
すべて「自分」の軌跡です。

「思い出したくないものを思い出して
砂掛けではなく、
きちんと否定を終わらせる」

▶ そのタイミングが来ているかもしれません。

最後に

- ▶ 「もっと認めて、褒めて」
- ▶ 「もっと構って」
- ▶ 「ちゃんと話聞いて」

そんな「弱っちい本音」、
相手に「投げて」「求めて」「期待する」
のではなく、ただ「見せる」

▶

最後に

- ▶「もっと認めて、褒めて」
- ▶「もっと構って」
- ▶「ちゃんと話聞いて」

「本音なんて言ったら喧嘩になる」
「本音を言ったら馬鹿にされる」
という声も聞きます。

最後に

- ▶「もっと認めて、褒めて」
- ▶「もっと構って」
- ▶「ちゃんと話聞いて」

本音は、ただ「見せる」そして
「期待しない」ことが大切です。
相手がそれに対してどうするのかは
相手が決めることです。

最後に

- ▶「もっと認めて、褒めて」
- ▶「もっと構って」
- ▶「ちゃんと話聞いて」

相手に投げたり期待するのは「自己顕示」

自分の本音をただ伝える、
それが「自己開示」なのです。

最後に

今からご紹介する言葉が言えないとき、
言えない人がいる場合

きっとその人(たち)や自分に
すねているかもしれません。

何かを分かってほしくて、
態度で示しているのです。

最後に

幸せになるためには、
まず心のゆがみ(すね)をとること。

それが第一歩です。
すねていると、
誰かの優しさも受け取れないし、
誰にも優しくできないのです。

最後に

すねる。
意地を張る。
ひねくれる。
ひがむ。
あきらめる。

その反対は「素直になる」その言葉です。

素直になる言葉

ごめんね。
ありがとう。
助けて。
助けてあげる。
許してあげる。

ぜひ**勇気**を出して口に出してみてください。
それが「**幸せな自分の作り方**」の一步です。

素直になる言葉

ごめんね。
ありがとう。
助けて。
助けてあげる。
許してあげる。

ぜひ**勇気**を出して口に出してみてください。
それが「**幸せな自分の作り方**」の一步です。

追伸

今日の話は
「聴くセラピー」ということを
お伝えしました。
いまから皆さんに変化が起こります。

それは「**すねた瞬間**」がわかるということ。
それに**気づいた時、ぜひ勇気**を出して
素直になってみてください。
