

## 第2回

# 愛の現実創造 | 方程式(1) 自分の心と繋がって一致する

# 受講マインドセット

1. 正直さ
2. 謙虚さ
3. 素直さ

# 1. 正直さ

## 現在地と目的地

現在地を知ることによって目的地が見える

→今を直視する勇気を持つ必要がある。

## 2. 謙虚さ

### 認識と変化

認識しないと変化できない

→“知っている”を外す必要がある。

# 3. 素直さ

行動は初速

とりあえずまずやってみる

→体験談のみ語れる人になる



# 自分の心を満たすことの重要性

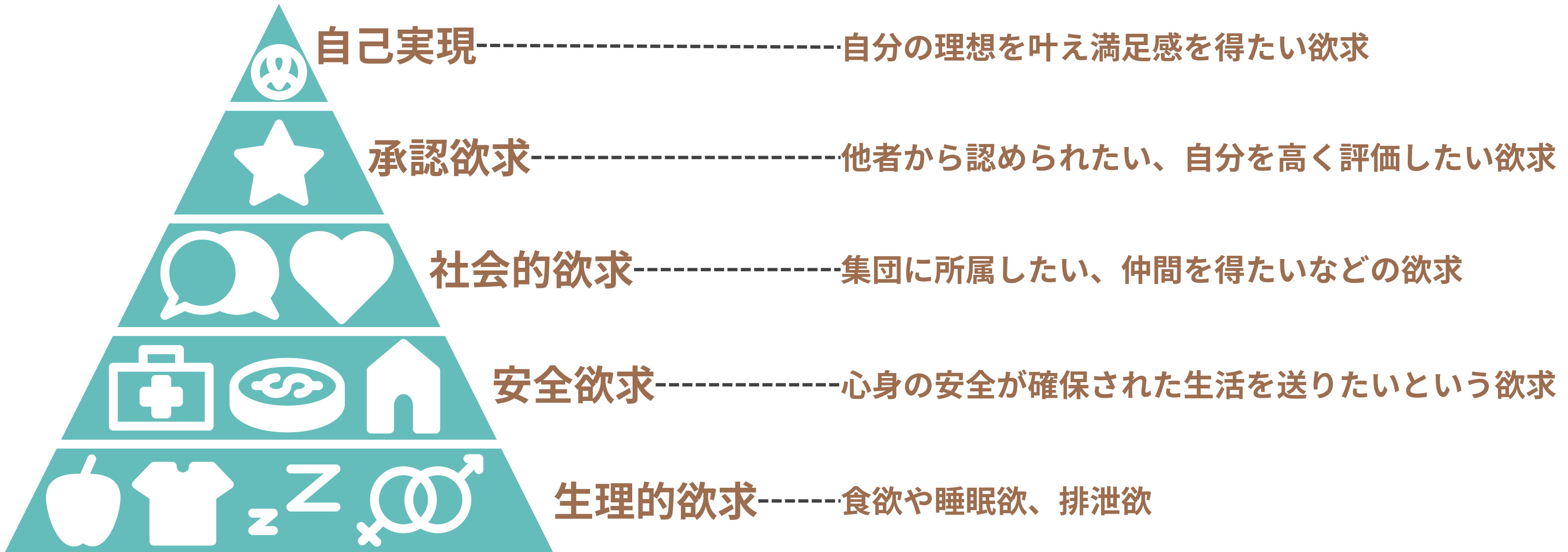
# マズローの欲求5段階説



人間の心理を意欲・感情などの主観的な  
心の動きに注目して理論化するために誕生した  
\*ヒューマニスティック心理学の代表格

\*ヒューマニスティック心理学が登場する以前は、人間の心理は機械のようなものだとする「行動主義心理学」や、精神の大部分が無意識によって占められているとする「精神分析学」などが20世紀に主流だった。しかしこれらは、人間の心理を単純に考えすぎており、理論として欠陥があったと言われている。

# 下層の欲求から満たしていくことで、人間は最終的に自己実現に至る



# 幸せな人生への3ステップ

# 幸せな人生への3ステップ

1. 荷物を降ろして身軽になる (マイナスからゼロ)
2. 空いた余白で自分を満たす (ゼロからプラス)
3. 溢れた幸せで他者に貢献する (幸せの掛け算)

# 幸せな人生への3ステップ

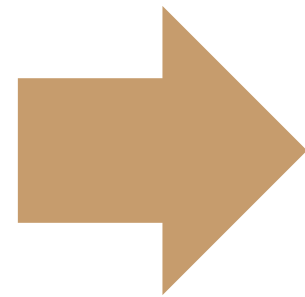
1. 荷物を降ろして身軽になる

2. 空いた余白で自分を満たす

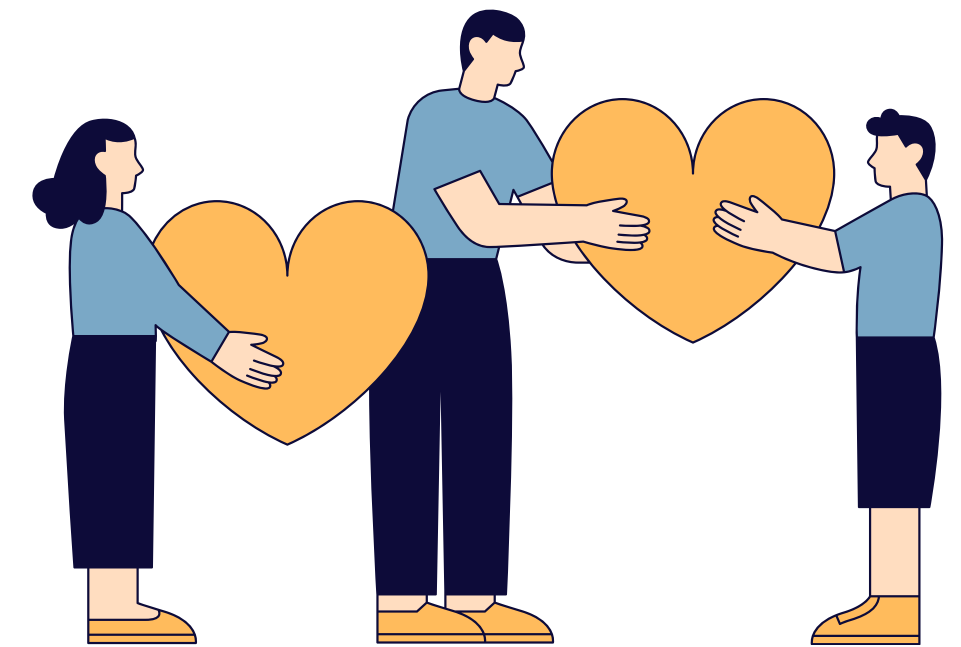
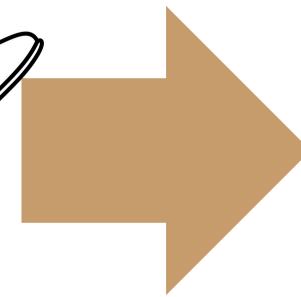
3. 溢れた幸せで他者に貢献する



マイナスからゼロ



ゼロからプラス



幸せの掛け算

# アドラー心理学の幸福の3条件

# アドラー心理学の幸福の3条件

- 1.自分が好き(自己受容)
- 2.人は信頼できる(他者信頼)
- 3.私は貢献できる(貢献感)

# WORK TIME (2分)

- ①どんな自分も愛せていますか？
- ②人のことを信頼できていますか？
- ③貢献できていると感じていますか？



①～③MAX100%中  
何パーセントぐらいですか？

# 人生最高の幸福とは？

他者のために「貢献し」喜ばれること。

人類の遺伝子に書き込まれ、  
生き延びてきた証拠でもある。

他者に貢献することによって人は幸福を感じる生き物です。

# 幸せな人生への3ステップ アドラー心理学の幸福の3条件

## 結論、



自分が幸せで満たされていなければ、  
他者に貢献することもできない！  
まずは自分を幸せにしてあげよう。



自分を満たすにはまず、  
自分とのコミュニケーションが大切。

人の悩みの9割は人間関係



アドラー心理学によると、

**「ストレスの9割が、人間関係が原因」**

といわれています。



人間関係の問題のほとんどが  
コミュニケーション不足によるものですが  
その前に人生を創る土台となっているのは  
自分とのコミュニケーションです。

# 自分の気持ちを無視していると起こること

- 他人が羨ましく思えて嫉妬する
- 問題を他人のせいにして根本解決に至らない
- ないものを他で埋めようとする
- 何をしても充実感が得られない

他人の問題を膨らませていませんか？

自分の課題と他者の課題を  
分けて考えることが大切！（愛の境界線）  
自分の課題にフォーカスすること！

# 愛の境界線

愛の境界線を敷くことで、  
巡り巡ってその人のためになる！  
自分にフォーカスしていると  
相手の人生も信頼できる

**まず自分自身にフォーカスすることが  
大切です！**

# WORK TIME (5分)

1. 現在の悩みや問題を  
思いつく限り書き出して見てください。
2. その横に「自分の問題」「他人の問題」  
どちらかを記入して分けてみましょう。

問題を直視できれば  
すぐに悩みは消える

心のもやもやを見つけ解決する方法  
それが、今回のテーマです。

# 本講座で手に入る手法2つ：

感情の可視化（ジャーナリング）

+

自分の心とつながって一致する  
（愛の現実創造STEP 1）

# 4種類のジャーナリング



- 感情の可視化
- レコーディング
- 目標設定
- TODO

# ジャーナリング手法

## 感情の可視化（ジャーナリング）

# ただ、感情を可視化するだけでも効果的！

怒っている

Aさんに職場で〇〇と言われて  
めっちゃイラッとした！

心がズキズキして痛いし辛い

あー、不安だ。

やることがたくさんだー。

- ・ 仕事のリサーチ
- ・ Aちゃんのバースデー準備
- ・ 家の大掃除
- ・ XXXXX


# WORK TIME (3分)

エクササイズのとつもりで思いつくままに  
感情をノートに書き出してみましよう！

アメリカのジョージ・メイソン大学の研究では、  
なるべく感情を詳細に表現した方が良いと言われる。

「怒っている」→「Aさんに職場で〇〇と言われてイラッとした」

5週間続けると短期記憶が向上するという研究結果がある！

- 
- メンタルコントロールができるようになる
  - 感情のコントロールがうまくなる
  - ストレスにも強くなる
  - 人間関係でのコミュニケーションでの失敗が減る。

**STEP1**  
自分の心と繋がって一致する

**STEP2**  
喜びとワクワクから行動する

**STEP3**  
全てのプロセスを信頼する

# STEP1：自分の心とつながって一致する

1. どんな時に使えるの？
2. 具体的なやり方
3. 「認識の調和」と「愛の願望」
4. ありのままに受け入れる

# 1. どんな時に使えるの？

# 1. どんな時に使えるの？

- 不安になっている時
- イライラしている時
- 悩んでいる時
- 何かを決める時



# 1. どんな時に使えるの？

一人の時間をつくって行います。  
会社の休憩時間、朝のジャーナリングタイム、  
カフェや、お部屋などで行ってみてください。

## 2. 具体的なやり方

## 2. 具体的なやり方

ジャーナリング方式（ノート）

or

自己対話方式（心の中）



# 不安篇

---

なんか不安を感じる。



どうして不安を感じる？



クライアントに満足してもらえかが不安。



ちゃんと満足してもらいたい。(願望)



どうして満足してもらいたい？



心から喜んでもらいたいから。(愛の願望)

# イライラ篇

あー！めっちゃイライラする。



どうしてイライラしてる？



彼氏の言葉が冷徹だったから。



なぜもっと優しくして話せないのかね。



どうして優しくしてもらいたいの？



安心を感じたいから（願望）

# イライラ篇

どうして安心を感じたいの？



もっと心に余裕が欲しいから。



どうして心に余裕が欲しいの？



本当はもっと幸せな時間を過ごしたいから。



どうして幸せな時間を過ごしたいの？



二人の愛を大切に育みたいから（愛の願望）

# 悩み篇

---

セミナーを受けたいがお金がない



なぜセミナーを受けたいの？



ビジネスでもっと成果を出したいから



なぜもっと成果を出したいの？



今よりも自信をつけたいから



あれ、自信をつけたかったんだ！（愛の願望）

# 3. 「認識の調和」と「愛の願望」

### 3. 「認識の調和」と「愛の願望」

認識の調和：  
自分の本音と繋がることで  
内側の自分との間に認識の  
ズレがなく、完全一致して  
調和している状態

本当の気持ち



気づき



愛の願望

心から喜んでもらいたったんだ！



# 4. ありのままに受け入れる

## 4. ありのままに受け入れる

ポイント：  
どんなことを感じててもOK！  
感じている自分の気持ちを  
ありのままに受け入れます。



ある日見た夢：病院のベッドに私が横たわろうとすると赤ちゃんが泣き喚く様子



「ダメーっ」とギャン泣きしている。

「ダメーっ」の奥には何があるのだろうか？

そこで寝てしまったら死んじゃうから！  
(本人は言語化できない)

死んで欲しくない。(願望)

一緒にいたい。(愛の願望)

一緒にいたいんだね。ありがとう。  
と抱きしめてあげるように理解してあげる。

# WORK TIME (5分)

不安・イライラ・悩み・決断etc...

愛の願望まで書き出してみましよう！

ある日見た夢：病院のベッドに私が横たわろうとすると赤ちゃんが泣き喚く様子



認識の調和に至ると  
相手の思いにも繋がることができ  
見えていた世界が愛によって変化する。

泣き喚くだけのうるさい子（認識の不調和）



自分と一緒にいたいと思ってくれる  
愛情深い子（認識の調和）

# 今日受け取った2つの手法：

自分の心とつながって一致する  
(愛の現実創造STEP 1)

+

感情の可視化 (ジャーナリング)