

はじめに

「心のトレーナー」の仕事と本書

皆様、はじめまして。

著者の柚月麻希（ゆづき まき）と大福竜也（だいふく たつや）と申します。

本書を手にとつてくださり、ありがとうございます。

私どもは、東京の八王子市を拠点にラボを構えながら、「心のトレーナー」として仕事をしております。ご相談やご利用にいらつしやる方は、日本国内の全国に広がり、また、ホームページやSNSもたくさんの方々に読んでいただいております。ありがとうございます。

本書は、長年「心のトレーナー」として仕事をしてきた私どもが、研究してきた理論と現場の実践を踏まえて、「大切な人」との「上手な接し方」をわかりやすくまとめたものです。

お子様を賢く優しく育てるには、どう接したらうまくいくのか？

恋人や配偶者と永く幸せに愛し合つていくには、お互いにどう接したらよいのか？

人間関係やコミュニケーションが土台となるビジネス、仕事で成功するにはどのように考えて振る舞

えばよいのか？

友人とは何か？ 本来、どのような関係がよいのか？

老いてゆく親と上手な関係を保つには、どう接したらよいのか？

恩人を忘れないようにするためには？

本書には、これらに役立つ知恵をたっぷりと盛り込みました。

ところで、私どもが（おそらく日本では初めて）名乗っている「心のトレーナー」とは、どのような仕事か？ 少し説明させてください。

「ご存じのように、「心の悩みや病」に関わる職業として代表的なものは、医師（精神科や診療内科）、心理カウンセラーなどがあります。

「心のトレーナー」は、これらの職業の理論や教訓を踏まえながらも、これらの職業よりも広く、深く、相談者や利用者の皆様と関わります。

単純化して違いを言うのであれば、医師は「苦しむ症状を弱める」ことで満足します。その手段として、主に薬を使います。薬には必ず副作用が伴います。

心理カウンセラーは、「苦しむ症状を弱める」ことに加えて、「社会生活が可能になるような心の方向づけ」を目指します。

しかし、「今の心の状態を受け容れてくれるような社会に入っていく」ことに落ち着かせることも多いようです。

主に言葉を手段とします。ただし、実際に社会生活ができるところまで責任を持つことはありません。それらに対して、「心のトレーナー」は、「苦しむ人・悩む人に寄り添い、導き、安定した社会生活が確立するまで助け続ける」ところに特長があります。

薬は使いません。むしろ薬を使っている方は、はやく薬をやめることができるように助けます（もちろん、脳などの先天的・後天的な異常や、損傷などに起因する精神の変調など、私どもの手に負えないケースはあります）。

また、言葉だけで助けようとはしません。苦しむ人・悩む人の生活のあり方（言動、生活習慣など）にまで踏み込んで、必要な改善を促します。生活の習慣を根本的に変えるために、泊まり込み合宿もを行います。

緊急の「助けて！」の電話には24時間対応します。学校の紹介や仕事の紹介もします。

そういつたことから、「心のトレーナー」は、なかなかたいへんな仕事です。

名誉やお金稼ぎのためだけにやろうとする人がいたら、たいへんすぎるため、割が合わないと思います。「悩んでいる、苦しんでいる」という相談や、「助けてほしいから、そちらで預かってほしい、通わせてほしい」という依頼の内容は多方面にわたります。

精神病の方、発達障害と診断された子ども、家族が手に負えない「変わり者」といった重い状態の方もいれば、「彼女とぎくしゃくし始めた」や「人とうまく話せない」、「親の干渉から逃れたい」というような、ありがちではあるけれど、それなりにつらい悩みの方まで本当に多様です。

しかし、その「色々」な「悩みや苦しみ」を解決していくために、私どもの独自のアプローチがあります。

私どもの理論的なベースは、心理学や精神分析、精神医学、哲学、社会学、システム工学、量子物理学、大乘仏教、武道などを広く深く研究したもので、独自の体系にまとめあげています。この理論自体の詳細は、別の機会にお知らせできたらと思います。

書いただけでは、このアプローチの臨場感がなかなか伝わらないことは残念なのですが、以下、「心の病」の場合を例に書いてみます。

私どもは、これを「健全な生活を送れるようになるまでの7つのステップ」と呼んでいます。

健全な社会生活を送れるようになるまでの7つのステップ

心の病は一朝一夕で解消するものではありません。だからこそ、私たちが大切にしているのは、本人が自力で健全な社会生活を築けるようになるまでの継続的なサポートです。

もちろん、薬は与えません。また、話を聞くだけのカウンセリングではなく、心の病の解決と社会復帰を目的に、粘り強く支援を続けます。

私どもでは、心の病を抱えた状態から健全な社会生活に至るまでの過程を、おおよそ以下の7つのステップに分けて、それぞれの目標に向かってサポートを行っています。

- 1、本人を不自由にする思い込みを取り除く
- 2、好きなこと、優れた点を伸ばし、自分に自信を持つ
- 3、ほめられる、認められる、大切にされる喜びを実感する
- 4、他者に役立つ自分を目指し作りあげる
- 5、1人でも生き抜ける生活力を身につける
- 6、目的を追求する問題解決の発想を体得する
- 7、世俗生活に限定されない、真善美の世界を感じる生き方へ

以下、「心の病」を抱えた人を社会復帰できるようにする例で、さらに詳しく説明してみます。

ステップ1

本人を不自由にする思い込みを取り除く

まず1つ目の目標です。

例えば、布団から起き上がれない、怖くて外に出られない、人と接することができない、幻像や幻聴にとりつかれるなど、心の病の多くは、実は「本人の思い込み」によって生じます。

心の病に苦しみ、人はそのような強い思い込みを持つて、自分の人生をその思いに合致したストーリーに心の中で描き、それを自分専用の「心の中の小さな映画館」で1日中上映しています。そして、その「映画館」から外に出ようとしません。それが心に病を抱える人の心理状態です。

その「映画館」には、自分と自分を不幸にした人と本人が決めつけている人物が登場し、「今のダメな自分」を肯定するかのような悲しいストーリーが絶えず上映されています。それが苦しむ人の心の中の状態なのです。

心の病を抱えた人は、「頑張ろう」「やり直そう」と思っているものの、自分にとって癒やしともなる悲しいストーリーに心奪われ、その場を動けずにいるのです。

この状況を打破するには、「映画館」の外にその人を引っ張り出してあげることです。強い思い込みに

よつて縛られた本人は、誰かの助けなくしてその場を出ることはできません。

ところが、この「映画館」のことを知らない周囲の人が、怒つたり、一方的に励ましたり、逆に、「そのままでは仕方ない」と現状肯定をしたりする人たちだと、本人の心の病は決して治りません。私どもが行うことは、まずは本人と膝を突き合わせて、その「映画」について質問したり、なぜこのようなストーリーになったのか？ 登場人物は何を想っているのか？ あるいは、「他の人は、その登場人物をあなたのようには見えていないと言っていますよ」など、さまざまな角度から質問や疑問を提示したりして、この「映画」のような自分の思い込みを、客観視できるようにしてあげることからはじまります。

(また、なかなか思考パターンや視点を意識的に変えることは難しいものです。「小さな行動」を変えて、それを習慣化することで意識を変えることにも取り組めます。例えば、毎朝必ず顔を洗う、寝る前にお祈りする、毎日必ず鏡を拭く、寝る前に軽い体操をするなど、今までやっていなかった新しい生活の習慣ならば、なんでもよいのです)

このとき、注意しなければならないことは、そのような悲しい映画のストーリーを作る人は、愛情不足や欲求の充足不足が根底にあるということです。通常、親やパートナーとの関係が主な原因ですが、過去を変えることはできませんから、今、私どもかご家族、新たなパートナーがしっかりと愛情を行動で注

ぎ(すなわち大切に接してあげ)、また「今までやりたかったが、やらせてもらえなかったこと」もやらせてあげることです。

このように、質問をしながら「大変だったのですね」「頑張りましたね」「気をつかう子どもだったのですね」と共感したり、「もう大丈夫ですよ、私たちがいますから」「じゃあ、そのやりたかった遊びを今度一緒に思う存分やってみましょう!」という具合に、寄り添ったりしていきます。本人が「私はひとりじゃない、関心を持たれている」と安心をして、さらに自分自身の思い込みを客観視できれば、あとは手を引いて「映画館」の外へ連れ出します。

このステップは一番時間がかかりますが、ここをクリアできなければ先はありません。

より詳しく書けば、心の病に苦しむ人は私どものラボに来所された当初は、他者への強い憎しみや劣等感などにとらわれています。その状態から変化して、「それでも、私の今までの人生、よいこともあった。助けられ、支えられていたんだ。幸せなこともあったんだ。今もこうしてなんとかよくなりたい」と思っている。ありがたいことだ」という感謝の念を抱くようになれば大きな前進です。

本人の存在感に安心を与えながら、思い込みを解き放ち、自由にさせてあげること。これが、心の病を抱えた状態から、健全な社会生活を送れるようになるまでのたいへん重要な第一歩です。

思い込みによって作られた小さな「映画館」を出たあとすぐは、まだ本人に何も力がない状態です。どうしても、小さなきつかけで過去の悲しいことやつらいことばかりに心が向いて、未来も悲観することがあります。

これは、「今の自分に自信がない」ことが決定的な原因です。ここを改善しないと、あの「映画館」にまた戻りたくなってしまう。

そこで次に支援すべきは、「自信を持たせる」ということ。

そのためには「好きなことを楽しくやる」というのがポイントです。「好きなことがない」という場合は、それを見つけてあげることからスタートします。なんでもよいのです。マンガを描く、料理をする、走る、ゲームをするなど。

どんなに小さなことでも好きなことをやり続けて伸ばし、周囲から感心されたり、ほめられたりという経験すれば自信を持てるようになります。

さらに重要なのは、その過程を反復することです。「映画館」を出たばかりの本人はすぐに元に戻ろうとするため、好きなことの継続によってより強い自信を本人に身につけさせていきます。

この段階で、私どもは苦しむ人の「好きなこと」を一緒にやって、一緒に笑い、一緒に楽しむことを続けます。

一緒に遊園地に行ったり、ゲームセンターに行ったり、ショッピングしたり、温泉に行ったり、スポーツをしたり、本当になんでも付き合います。

そして、たくさんほめます。身近な人たちにも「ほめる」ように頼みます。

以上、1・2のステップでのゴールは「悲観していた過去の自分を励ましてやりたい」といえる状態になること。過去の出来事を俯瞰できるようになれば、それは本人が自信を持つことができた証です。

つまり、今の自分に自信が付き、自信のついた自分が過去を振り返ると、過去の景色がそれまでとは変わって見えてくるのです。

過去に起きた事実を変えることはできませんが、その事実の解釈は変わることによって、「人生のストーリー」も変わるのです。

自信を強め、定着させるには、より広い範囲の他者から継続的に「ほめられる」ことが必要です。社会と接点を持っていない人は、「ほめられている」という実感が強くなりにくいものです。まずはじめは、家族や近い人から毎日のようにほめてもらえるようになることから始めて、「ほめてくれる人」の範囲を広げていきます。そうすることで、本人は自分の人生に存在理由をみいだすようになります。

そのため、このステップでは「意識的にほめる」ことが大事になります。ゲーム、料理、スポーツなど、本人の好きなことについて周囲が興味を持ち、ほめてあげるようにします。

親がほめ、兄弟姉妹がほめ、教師もほめ、近隣の知り合いもほめ……と広げていけるようにします。ただし、自分が自信を持っていないところをほめられても、この段階ではまだ本人は受け取ることができませんから、「本人が好きでやっていること」に絞ってほめるというのがポイントです。

さらに言えば、このステップで効き目が強いのは、「過去にバカにされたと思っていた人からほめてもらうこと」。今まで自分を嫌っている、バカにしていると思いついていた人から認めてもらうことで、過去の認識が変わり、大きな自信へとつながります。

注意しなければならないのは、このステップでの本人の様子は、以前と違って、毎日のように塞ぎこ

んだり、錯乱したりしているわけではありませんから、周囲は安心してその取り組みをやめてしまいがちです。

しかし、それではまた元に戻ってしまうため、1歩1歩踏み固めていくように、しっかりと本人の自信を育てていきます。

ステップ4 他者に役立つ自分を目指し作りあげる

好きなことを経て自信を身につけたあとに取り組むべきことは、「他者に役立つ自分を作る」ということです。そのためには、学校（会社）、友人、恋人など家族以外と本格的に接することが必要になってきます。

このステップでは、子どもなら学校、大人であれば仕事、高齢の方であればボランティアなどに参加することが「他者に役立つ自分を作る」ための土台となります。

社会に出れば矛盾や嫌なこともあります。本人はこれまでのステップにおいて自信を身につけていますから、合理的に考えて自分で答えを出していくことができるようになります。

しかし、それでも被害者意識が強い場合は、周囲のフォローが大切です。愚痴や言い分を聞いてあげな

からも、今までの小さな成功体験を思い出させながら、本人の気づきを促すような対応が望ましいです。このステップのゴールは、「自分でやってみる」「1人で暮らしてみようと思う」など、本人が自立を視野に入れた展望を持てるようになることです。

ステップ5 1人でも生き抜ける生活力を身につける

社会とのつながりを持ち、他者に貢献できるようになったあとに目指すべきは、「1人でも生き抜ける力を身につける」こと。具体的には将来を見据えた職業の選択、収入などの経済面、規則正しい生活など、1人で社会生活を成り立たせることができるようになることです。

このステップになれば、つらいことや苦しいことがあっても、自分の力で課題解決に取り組むことができるようになるため、周囲は過剰に心配するのではなく勇気を持つて本人の選択を尊重することも大切です。

ゴールは、自分が掲げた目標となる生活を手にいれること。1人暮らしをしたいのであれば、仕事に就き収入を得て、誰にも頼らず自分の力だけで生活を成り立たせることです。

この段階が見えてくると、私どもは仕事の紹介や資格取得、進学の支援などに（例えば、大学受験の

受験勉強をサポートしたりして）踏み込んでいきます。

ステップ6 目的を追求する問題解決の発想を体得する

自信を持ち、人を助け、1人で社会生活を送れるようになっても、悩みは尽きないもの。時には病気になるったり、仕事がなくなったり、失恋したり。継続的な社会生活には、より高度な問題解決力が求められます。

そのため、このステップで身につけるべきは問題解決能力です。問題を単なる困りごとととらえずに、目的と手段の関係で解決策を考える習慣を身につけることが大切です。

例えば、「自分は背が小さいのでモテない」と悩んでいるなら、目的は「モテること」ですから、背が低くてもモテるための手段を見つけること。性格、話術、経済力などを高めることでモテる可能性は上がるわけです。もちろん、頭で考えたことを実行に移すという、意志の強い行動力も大切になってきます。

問題解決は、自分の置かれている状況をいかに俯瞰して考えられるかが大切です。いきなり結論に陥ってしまうと、問題の全体像に触れないまま、有効な解決ができない可能性もあるため、そうならない

よう、発想を磨き続けることが大切です。

問題解決のスキルは、トレーニングでかなり身につくので、私どもは一流のビジネスの現場で通用しているトレーニングを提供することもあります。

ステップ7 世俗生活に限定されない真善美の世界を感受する生き方へ

しっかりとした生活基盤を持ち、問題解決力を身につけたあとに目指すべきは、「世俗生活に限定されない真善美の世界を感受する生き方」を身につけるということ。

これは、実益と結びつかないところにも、幸せを感じられる生き方です。例えば、仕事や人間関係の煩わしさから離れたところで、夕日を見ては美しいと思ひ、おいしいものを食べて身も心も満たされる。せかせかとした日常生活を離れたところに、人生の癒やしを感じるができるようになることが、このステップのゴールです。

さらに、「世界には醜いことが多いけれども、落ち着いて注意深く観れば、美しくもある。美しさを感じる事ができる自分は幸せだ。ありがたい」と感謝の気持ちも湧いてくれば、その人は自分の人生を自分なりに背負って力強く歩めます。

社会生活では、仕事や人間関係の浮き沈みは尽きません。ましてや、年を重ねれば体力も減って思考体力も落ちるもの。世俗の成功とは関係なしに、自身の幸せを実感しながら生きていけるようになれば、これ以上の幸福はありません。

私どもは、相談者や利用者の方が、私どもの「ラボ」をいったん「卒業」しても、その後は、「生涯の友人」としてお付き合いしていくことを最終目標としています。

ともに空の美しさや芸術について語り合えることを楽しみにしているのです。

以上、概説してきましたように、私ども「心のトレーナー」のアプローチは、「悩みや苦しみの症状を弱める」ことや「悩み苦しみ状態を受容してあげること」にとどまりません。

私どものアプローチは、「よい人間関係でとり囲みながら、苦しむ本人が過去の自分を乗り越えて、新しい自分を日々創造していく」ことをサポートする点に決定的な特長があります。「自己創造」を促しながら、悩みや苦しみを薄め、消していくのです。私どものアプローチを違った角度からより専門的に言い換えると、「統合的な自己」が、他者からの愛情⇨親密な承認と秩序だった思考・行動の習慣化によって、安定的に機能するようにして、「過去の無数の自分や他者に関する情報⇨記憶」や「現に直面する無数の他者情報⇨記憶」から、目指すべき自己像を創造するのに役立つ情報⇨記憶を選択し、構成できるようにしていきます。

本書は、この「心のトレーナー」の仕事そのものを書いたものではありませんが、その現場で、私もが語ってきたことを集めたものです。

皆様の日々の幸せな生活に役立つことができればと願っています。

なお、「附録1〜3」は大福が執筆し、その他は大福と柚月で交換し、加筆、修正しながら作成しました（私どものラポでは、「心のトレーナー」は、男女のペアで担当するシステムにしています。これは、相談者や利用者が「心のトレーナー」に異性に対する関心を強く持たないように予防する目的と、「心のトレーナー」が意見を交換しながら、より妥当性のある方向を追求できることを目的としています。これも、少なくとも日本では珍しいシステムだと思います）。

それでは、本論をお楽しみください！