無記名クエスチョン(2017年9月19日)　※ここに書かれているものは「回答」ではなく「個人的意見」です。「自分なりの回答」を導き出す参考になさってください。

No.	質問疑問・悩み事	みんなの意見
1	自分の子供を思いやりのある子(困っている人に手を差しのべられる子)になって欲しいと思っています。 親としてどういった点に注意して育てていけばいいでしょう。	「思いやりのある子」って素敵ですよね。私も、子どもにそう育ってほしいと願っていました。 ただ、息子に過度な期待を持っていた時、私からの「思いやりのある子になってね」というプレッシャーで、彼は潰れそうになっていました。 大切なのは、お子さん自身が「思いやりのある子になりたいな」と感じることだと思います。 私がやったこと(実際は意識をせずに自然にやっていました)は、「自分自身を褒める。自分自身を認める」です。 失敗した時は「◯◯のところまではやれたね。 そこまででもすごいよね」とか「できなかったけれど、それなら目標を諦める？」とか、自分に話しかけます。 そうすることで自分で自分自身を認められるようになります。 人間には「承認欲求」というものがあります。「自分がやっていることを認めてほしい」という欲求です。 それを「ねぇねぇ。私のやっていること、認めてよ」と、外に求めると、自然と「他から認められる自分になろう → 外面が良くなる行動をする」となります。 自分自身が認めてあげると、他人に関係なく承認欲求を満たすことが出来るので、自分の本当にやりたいことが出来るのです。 親御さん自身が、まずそれをやってみてください。そうすると子どもさんはそれを必ず見ています。 そして憧れます。 そのとき、お子さん自身が「思いやりのある人になりたい。自分で自分を認めよう」と感じるはずです。 お子さんから相談があったときに、自分の思いをお話ください。
2	ネットなどで顕著ですが、他人に対して攻撃性が強い人が多いかと感じます。 これは今の日本がそうなのではなく昔からそうなのでしょうか？	他人に対する攻撃性が強い人というのは、昔からその時代時代であったかと思います。 いじめもあったでしょうし、パワハラもあったと思います。 ただ、今はそれがネット環境によって「やったこと、発言したこと」が残ってしまい、拡散できてしまう時代になってしまったことで、より顕著に感じられるだと思います。 以前は、基本的に「面と向かって攻撃する」ということでしたが、今はネットにより「相手に触れず、相手の顔を見ないで攻撃できる」という環境に変わっています。 金沢工業大学の長尾教授が行ったコオロギでの実験ですが、このような環境になると、コオロギは凶暴性が増すという結果が出ています。 私はこの結果に「ネット社会の危うさ」を感じています。 http://eikojuku.seesaa.net/article/234617799.html こちらを参考になさってください。

無記名クエスチョン(2017年9月19日)　※ここに書かれているものは「回答」ではなく「個人的意見」です。「自分なりの回答」を導き出す参考になさってください。

No.	質問疑問・悩み事	みんなの意見
3	会社を辞められて、収入源はどうなっていますか？	ストレートな質問ですね(苦笑) 現在の収入源は、この活動だけです。 と言いたいところですが、実際は他にバイトをしています。 それでなんとか食いつないでおります。 周りから「本業をしっかり確保したうえで、サブ的にこれをやればいいのでは？」と言われることもあります。 ですが私の場合、本業をしっかり確保してしまうと、「食べていけない悔しさから這い上がるためのパワーと知恵」が出てきません。 7年前、この活動を始めた頃と今を比較すると、「志」は変わっていませんが、活動内容やアプローチ方法などがかなり変わっています。 それは本業を「この活動」にしたためだと思います。 お客様の中には、「これを本業にしている姿を見て、信じよう、応援しようと思った」とおっしゃる方もいらっしゃいます。 悔しい思いをいっぱいしたからこそ、「どうしたら伝わるのだろ？」「どうしたら気づいてもらえるのだろう？」と必死に考えた結果、色んなアイディアが出たと思います。 この無記名クエスチョンもその一つです。
4	自分の怒りが分からない。 嫌われるのが怖い。 どうしたらいい？	私も10数年前、同じような状態でした。 嫌われるのが怖いので外面を厚くして「いいこちゃん」を演じていました。 でも、そんな自分が大嫌いでした。 なぜ息子に対して「叱りではなく怒りが起きて止まらなくなる」かが分かりませんでした。 どうやって今の心境になれたのか？ きっと方法論を述べるだけだと正しく伝わらないと思います。 方法は人それぞれが気づいて実行するものですから。 ただ一つ言えることは、「自分で自分の心の声をとことん聴いた」ということです。 自分のことが嫌いだった頃、自分が本当にしたいことや本当に感じた気持ちなどをしっかり受け止めていなかったと思います。 まず、自分が自分を認めていなかったですね。 良い結果が出たときだけ聴いていたかも。 うまくいっているときも、いっていないときも、どんどん自分の心の声を聴いてみてください。
5	坂本さんのお子様への愛情が自然で温かいのは素晴らしい。 その心のあたたかさのエネルギーはどこからくるのでしょう？	息子への思いを、そのように言ってくださってありがとうございます。 めっちゃ照れますが、息子は26歳になった今でも、たまに「ありがとうね」とか「一緒に頑張ろうね」とか言い合っています。 地獄のような5年半（引きこもっていた時期）を考えると天国のような日々です。 「そのエネルギーはどこから出てるのかな？」と考えてみると、、、、 きっと自分に対してあたたかく接しているからだと思います。 イメージとしては、自分が母親や父親の膝の上にちょこんと座って「ねぇねぇ、今日こんなことがあったんだ。 それでね・・・」と話している感じですね。 実は毎朝、それを仏壇に向かってやっております。 義理の両親は二人とも他界しておりますので、その二人に向かって話すように「昨日、こんなことがあったんだ。 」 そして「今日はこんなことをするんだ」と優しく話します。 それからクライアントさんの幸せを、実際の名前を挙げて祈っております。 これを毎日繰り返しているうちに、息子に対する接し方も変わってきたのかなと思います。

無記名クエスチョン(2017年9月19日)　※ここに書かれているものは「回答」ではなく「個人的意見」です。「自分なりの回答」を導き出す参考になさってください。

No.	質問疑問・悩み事	みんなの意見
6	ついつい自分の機嫌が悪いと子どもにも同じように強く当たってしまう。 そんな時の心のあり方。	そうですね。 私も息子が引きこもっていた時期は同じような行動をとっていました。 「会社が悪い。 上司が悪い。 イライラする・・・」それが息子への怒りに変わっていました。 手を出したことも足を出したこともありました。 今、息子はそれを笑いながら「以前は俺に手を出したよね～。足も出したよね～」と言ってます。 私は「あのときは未熟だったんだ。 ごめんね」と返します。 どのように心のあり方をコントロールしていたか・・・。 きっとコントロールはしていなかったと思います。 5. の質問に対する意見がもっとも近いかな？ 毎朝仏壇の前で語っているうちに、心が自然とあたたかくなり、子どもに対する接し方が変わっていきました。
7	子どもがニートなのですが、社会復帰できるのか？	私のところに来るクライアントさんの中にニートさんがいます。 最初はお母さんに無理矢理連れてこられました。 数ヶ月後、自分でバスを乗り継いで来るようになりました。 それから1年ほどして「仕事がしたい」と言い始めました。 ニートされている方で「ぼく、ニートが大好きなんだ。 楽しんだもん！」と心から言っている方を私は知りません。 皆さん、社会に出ようと試みたのだけど挫折し、諦めてしまっている方ばかりでした。 その気持ちをいっぱい聴いてあげてほしいです。 仕事をする意味を一緒に考え、語り合ってほしいです。 そして、それらをする前に、あなた自身が自分の声をいっぱい聴いてあげてください。 そうすることで、子どもさんに語りかけたくなります。話を聴きたくなりますよ。
8	「～しなさい」と強制される。強制することはよくあると思いますが、何故そのようにしてしまうのでしょうか？ 緊急の場合などは、「逃げろ！」とかは分かるけれど・・・。	そうですね。 何故そのようにしてしまうのですかね。 自分も以前は「～しなさい」「～しろ！」とか言っていました。 今は26歳になった息子に対して強制することはありません。 もししてほしいことがあったとしたら、 「俺は～してほしいと思うんだ。 何故ならね・・・」と伝えると思います。 強制する時って「これくらい分かれよ！」という思いがあるのかなと感じます。 つまりは自分の心が満たされていないため、心に余裕を持って指示できないということでしょう。 自分が強制的な言動が続いたと感じたら、「今の自分の心って、どんな感じなのかな？」と、自分自身に問いかけてみてください。

無記名クエスチョン(2017年9月19日)　※ここに書かれているものは「回答」ではなく「個人的意見」です。「自分なりの回答」を導き出す参考になさってください。

No.	質問疑問・悩み事	みんなの意見
9	争いは何故起こるのか？　思いやりとは？	争いは何故起こるのか？ 私の意見は「不安だから」「怖いから」ですね。 以前は「最も強いパワーが出る思いは【愛】」だと思っていました。 大好きな人のために動きたくなる。 本当にパワーが出ました。 でも最近は「最も強いパワーが出る思いは【怖さ】なのでは？」と思うようになりました。 「嫌われるのが怖い」「今の地位が脅かされるのが怖い」「陰口を叩かれるのが怖い」現代社会は、まさに怖れの塊になっているので、表面上の付き合いが多くなっているのかなと思います。 そして「今自分が治めている国が滅びるのが怖い」 ここから出るパワーが戦争につながると思います。 思いやりとは・・・ 「周りにするものと思っているけれど、自分にもやってもらいたいもの」って答えるかも。 と言いながら、この質問を読んで、このCMを思い出しましたので紹介します。 https://www.youtube.com/watch?v=Z6YLfPdt02o
10	思いはわかりました。 なぜ科学的根拠を求めないのですか。	ストレートな質問を、ありがとうございます。 科学的根拠を求めていないわけではありません。 今回時間の関係でカットしたワークの中には、量子力学を応用したものもありました。 そのワークが出来たとしたら、事前に量子力学の話をする予定でした。 私は、絶対的に（妄信的に？）信用をするというのはやめようと感じているのです。 アイスブレイクで行った共通点探しも、最初は打ち解けるためのワークでした。 ですが、目の前で小学生が32個も共通点を見つけるのを見てしまうと、「これは固定観念を持たなくするワークだな」と感じて、今回のような話をするようにしました。 パラダイムシフトですね。 他にも、知的障害者と言われる方々からも、自分の固定観念の存在を痛感する体験をさせていただきました。 彼らには心理学が通用しないことが多いです。 特に【心】を扱う時間では、一通りの説明（根拠）だけを信じるだけではマズイと感じることが多いです。 俗に「良い言葉を使うと体に良い影響を与え、悪い言葉を使うと体が傷つく」と言います。 そう説明される先生も多いです。 ですが、100％ではありません。 良い言葉を使って体に悪い影響を受ける人とも出会いました。 【心】を扱う研究をしていくと、「スピリチュアル」と言われる精神世界という【非科学的】な領域にたどり着きます。 DNA研究の第一人者である村上和雄先生も「サムシング・グレート」と称して、神の存在をお話されます。 こんなケースでは「心は科学では解明できない。スピリチュアルな世界なのだ。」と言う方と「科学的な根拠がないと信用できない。」と言う方が出てきます。そして互いに「相手の考えがおかしい、私が正しい」と言い合います。 私は「人は（心は）一通りではない」と思っています。 ですから、心を扱う話をする際、科学に完全に頼るわけでもなく、スピリチュアルに頼るわけでもない、ケースバイケースで、柔軟にお話しようと思っています。 このファイルの右上にも書いてある通り、ここで私が書いているのは「個人的な意見」であり、正解ではありません。人の数だけ正解があります。 御自身が思うことを実践し、もし間違っているなと感じたら、すぐに変更すればいいなと思っております。

無記名クエスチョン(2017年9月19日)　※ここに書かれているものは「回答」ではなく「個人的意見」です。「自分なりの回答」を導き出す参考になさってください。

No.	質問疑問・悩み事	みんなの意見
11	ついつい、叱りすぎてしまいます。 もっともっと褒めてあげたいけど、 叱ってしまう方が多いです・・・	「怒りの種について」の話しで「叱る以上に怒ってしまうケース」をお話しましたが、あれは15年前の私です。 毎日のように怒っていました。 頭では「怒っちゃダメだ」と思いつつ出来ませんでした。 褒めてあげたいけれど叱ってしまう方と言うのは、一般的に「褒められる体験が少ない方」が多いです。 まずは自分自身に褒め言葉を(小さな❤を)贈ってみませんか？ 最初は気恥ずかしいかもしれませんが、別に誰に見せるわけでもありません。お金もかかりません。 うまくいっているときも、うまくいっていないときも、いっぱいいっぱい自分に語りかけてください。 そして、自分の本音をいっぱいいっぱい聴いてあげてください。 そうすると、自然に子どもさんを褒めたくなっちゃいますよ。
12	幸せですか？	はい。 めっちゃ幸せです！ (^〇^) 「具体的に示せ」と言われたとしたら、人間関係に恵まれているなぁと感じているからでしょうね。
13	引きこもりの経験が1年半ほどあります。 その経験をどう活かせばよいか？	是非カウンセラーになって欲しいです。 私も大学生の頃、引きこもっていた経験があります。 カウンセリング活動をしていると、クライアントさんの悩みを自分も体験しているケースがとっても多かったです。 そうすると共感できるのです。 クライアントさんにとって元気になる要素って、心理学の技術を感じるからではありません。 共感してもらえることなのです。 人間的に魅力的に感じることなのです。 私のところにいらっしゃる方の多くが、精神科医の先生にも診てもらっています。 彼らから聴く「治った時に担当していた先生」についての話をまとめると、薬で治ったという方は皆無でした。 先生との相性が良かったという方ばかりでした。 引きこもりを体験している方が心理学を学び、人の話を聴く活動をされると、共感力がとても高いため、クライアントさんとの相性が良くなる確率が高まります。 本業にするしないは別として、引きこもって苦しんでいる方がいらしゃったら、「話を聴かせてください」と声をかけてみるのも良いと思います。

無記名クエスチョン(2017年9月19日)　※ここに書かれているものは「回答」ではなく「個人的意見」です。「自分なりの回答」を導き出す参考になさってください。

No.	質問疑問・悩み事	みんなの意見
14	小学低学年のときに、体の調子がおかしいと親に行った時に、そのとき親はとりもってくれなかった。（結果それは19才のときまで（てんかん）原因不明の発作として症状が出始めた） そのときの記憶が鮮明に残っているのに、親は覚えていない。 それがず～っと親に対して、あのときこうしてくれればとか、そういう想いが今でも消えない。 という自分を許せない。 その想いを完全に消すにはどうすればいいですか？ 親に対しての恨み、自分に対しての自責の念。	色んな体験を小学生の頃からされているのですね。 体調のことですから、それをとりもたなかった親御さんを恨まれる気持ちも分かります。 最初の時間でお話したように、私自身が実父母に対して恨みを持っておりました。それも40年間ほどです。 長いですよね。 現在、恨みを全く持っておりません。 慈しみの心を感じています。 「なぜそういう心境にまで変わったのかな？」と自問自答してみました。 すると、「そういう自分を認めたから」という答えが自分から返ってきました。 辛い体験をすると、それに対しての対処方法が4通りあると考えています。 1）その問題に対してしっかりと認め、その時の自分の状況を認め、問題解決に向かって動く（しずかちゃんパターン） 2）「自分なんてダメな人間だ。 どうしようもない奴なんだ」と自分を責める（のび太パターン） 3）「あいつが悪いんだ」と言って、人のせいにする（スネ夫パターン） 4）自分より弱い人間を見つけて、そいつをいじめることで自分の気持ちを保つ（ジャイアンパターン） 1）以外は問題解決に向かっていません。 解決に向かうのが怖いのです。 人のせいにしたり自分を責めたりすることによって、問題に向き合わないという選択肢を選んでいます。 では、どうやったら向き合えるか？ それは、しずかちゃんのお母さんと、他の3人のお母さんの違いを見ると分かります。 しずかちゃんのお母さんは基本的に優しい。 怒るときも、「叱る」を大切にしています。 しずかちゃんのお母さんが怒っているシーンは少ないのですが、アニメでは「1785話　魔法使いしずかちゃん」で怒っています。 口調は厳しくも、他の3人のお母さんのようにキレ気味に怒ることはしていません。 では、あなたのケースではどうすればいいか？ あなた自身が、しずかちゃんのお母さんのようになればいいのです。 しずかちゃんはあなた自身。 そしてお母さんもあなた自身がやってみます。 子供の時、どんな接し方をしてもらいたかったですか？ その接し方を自分自身にしてみてください。 ちなみに私は、母親の膝の上に座って、抱きしめられながら話を聴いてほしかったです。 ですから、そのような感覚になるよう口調を意識しながら自分で自分の話を聴いています。 それを続けることで、いつのまにか自責の念は消え、御両親に対してもおおらかな気持ちになります。 是非チャレンジしてみてください。
15	怒りの種はあった方が良いのか、ない方が良いのか	私はあったほうがいいと思います。 怒りの種が出来るのは「小さい頃の強烈な体験のため」なので、防御反応だと考えています。 もし怒りの種に還元していなかったら、ショックで立ち直れなくなってしまうこともあるでしょう。 種を作った記憶も消していますから、当時の自分にとって相当強烈な体験だったのでしょうしね。 ただ、ある程度の時間が経ったら、その種に感謝して手放してあげてほしいなと思います。

無記名クエスチョン(2017年9月19日)　※ここに書かれているものは「回答」ではなく「個人的意見」です。「自分なりの回答」を導き出す参考になさってください。

No.	質問疑問・悩み事	みんなの意見
16	中学1年生、反抗期の子どもの親に対する暴言に向き合えば向き合うほど、自分の親としてのいたらなさに落ち込んでしまいます。 ネガティブな感情から抜け出せず生きている事さえつらくなることがあります。 親になれない自己中な自分に気づいてしまいました。 解決できません。	私も同じような絶望感に襲われたことがあります。 息子が引きこもっていたとき、自分を責めて責めて、「世界で一番不幸なのでは？」と思ったこともありました。 運転中に急に涙が溢れ、車を停めて車を降り、道路に四つん這いになって絶望感に襲われて、会社に「すいません。 今日は会社に行ける状態ではありません。」と涙ながらに連絡したこともありました。 では、今の状態になぜ変われたか？ 「自分の悩みは、ストレスは何故起きるのか？」に気づいたからだと思います。 成長するためにストレスがあります。「解決できない」と苦しむことに意味があり成長があります。 反抗期のお子さんに向き合うことは、不完全な自分と向き合うことでもあります。 17. をはじめ、似たような質問がありますので、是非他のクエスチョンも参考になさってください。
17	・長男（7才）が気に入らないことがあるとすぐに怒りをぶつけます。 言うことを聞かないので、余計にイライラ・・・の悪循環です。 ・子どもに直してほしい事があって、それを伝えてもなかなか言うことをきかない。	私も息子が言うとおりのことをしなかったとき、良く怒りました。 どんな風に怒ったかと思い返してみると「いい加減にしろよ」と言ってたかも。 言葉のワークをすると分かるのですが、怒っているときって自分にも言っているので、怒ったあとに疲れている自分に気づきます。 物凄く怒ったときって、「ハァハァ」と息を荒げるときもありませんか？　私はありました。 もちろん今でも怒ることはあります。 半年くらい前に大きな出来事があり、そのときは心の底から怒りました。 ですが、「この怒りはどんな意味があるのか？」と瞬間的に考えるようになったので、怒りが尾を引かなくなったのです。 9. の質問にも書きましたが、その時学んだのは「一番強いパワーは【愛】ではなく【怖れ】だ」ということでした。 怖れを優しく包み込める人間になりたいなと思いました。 じゃあ、どのようにしてそんなふうに出来るようになったのか？ 息子さんのことを一旦横に置いておいて、御自身に向き合ってみませんか？ 御自身は思ったことを全て出来ていますか？　出来なかったときって「言うとおりにしていない」のですから、自分に腹を立てることになりませんか？ 私は自分にとことん向き合い、自分を喜ばせるにはどうすればいいか？を考え実行しました。 それが「自分の本当の声をしっかりと聴くこと」でした。 毎朝それを実行しています。 そしたらイライラしなくなり、息子が自分自身の足で人生を歩くようになりました。

無記名クエスチョン(2017年9月19日)　※ここに書かれているものは「回答」ではなく「個人的意見」です。「自分なりの回答」を導き出す参考になさってください。

No.	質問疑問・悩み事	みんなの意見
18	目に見えないものを信じる為には何が大事だと思いますか？	素敵な質問ですね。 ついつい現代社会に生きる私たちは、目に見えるものしか信じないようになっていますからね。 私の意見を述べさせていただくと、「とにかくやってみること」だと思っています。 子どもへの愛と絆は見えない。 → とにかく子どもを抱きしめてみる。 そしたら何かしらの状態が出てくる。 会社等の人間関係で悩む → とにかく相手のことを影でいいから褒めてみる。 そしたら不思議な反応が出てくる。 「夢は叶う」って言われても信じられない。 → とにかく出来ることからやってみる。 そしたら、小さな夢が達成できるようになってくる。 目に見えないものだからこそ、先に信じようとすると苦しくなります。 例えば最近のスマホの機能「レストランで料理が出てきたら、それを撮影する。 そこにコメントを書いてネットにアップしたら、全世界に伝わる。 世界中何処にいる人からでも、意見が寄せられる。」とか「ネットで銀行処理を行う」「無料通話アプリを使うと、テレビ電話が無料で使える」など、 もし1980年代に言葉だけで伝えられたら信じられますか？ 携帯電話もない時代にそんなことを言われたら、「何言ってるの？ そんなこと信じられないわ！」と言われるだけです。 それを信じろという方が無理ですよね。 私たちは、そのようなスマホの機能を使って覚えていったのです。 使っていくうちに「信じる」という以前に「当たり前」になったのです。 いま信じようと思われているのは何でしょうか？ ぜひ考えるより「とにかくやってみる」を実行してみてください。
19	グローバルな経済社会では、騙し裏切られることが多いように感じますが、思いやりの心以外に必要と考えられていることは何ですか？	騙し騙され裏切られ、、、、。 たしかにそういうことありますよね。 私も過去にありました。 でも今は全くありません。 ほんわか寺子屋の活動を始める少し前から全くなくなったのです。 何故かなと考えました。「これかも？」ということは、「自分の心を大切にすること」でした。 そうすると、心を大切にする人が集まってきて、そうじゃない人は離れていきます。 これは量子力学の世界では常識なのだそうです。 この話も講演会の内容に予定していたのですが、時間的に話せませんでした。機会があればお話したいですね。
20		
21		