

第1話 起死回生に成功した心理セラピストの秘密

こんにちは、はじめまして、メンタルヒーリングルームの金澤修一です。

この音声を聞いてくださっている、あなたに縁あって、こうしてお話できることを心から嬉しく思っております。

はじめに今回の音声の目的についてお伝えします。
この音声の目的は2つあります。

第一に、アダルトチルドレンの生きづらさで悩んでいる方に対してその生きづらさを克服するための正しい方法論をお渡ししたいからです。

そして第二に、
アダルトチルドレンという問題を真剣に解決したい方に向けて、
私が有料で販売しているプログラムをぜひ体験していただきたいので、
そのご紹介をさせていただけたらと思っています。

なかにはお忙しい中で、この動画をすべて見るのは大変な方もいらっしゃるかもしれませんが、そこで、書き起こしをダウンロードできるようにいたしましたので、お忙しい方はそちらを読みただけたらと思います。

この動画や書き起こしをご覧頂いた上で、ピンときた方は、ぜひ無料説明会にお越しください。説明会は、オンラインで個別に開催しておりますので、ご都合よい時に、ご自宅からご参加いただけます。

ただ、オンライン説明会のご参加は、お一人様1回限りとなっております。たった1回しかチャンスがございませんので、手前みそではありますけれども、本当に貴重な機会となっております。

この動画をご覧になって、「プログラムに取り組んでみたい」と思われた方は、ぜひ説明会にお越しください。

それでは、本編をスタートいたします。

あらためまして、こんにちは。金澤修一です。

具体的な内容に入る前に、私がどういう人間なのかについて簡単に自己紹介をさせていただきます。

私は、北海道で生まれ育ち、現在はさいたま市に住んでいて、8才年下のパートナーと、もうかれこれ22年連れ添って、毎日仲良く過ごしています。猫の（裕一郎）も大事な家族の一員です。

仕事は、アダルトチルドレン専門の心理セラピストをしています。

これまでを振り返ると、
この仕事を通じて、たくさんの方に素晴らしい出会いに恵まれました。

出会ってくれたひとりひとりに感謝していますし、この動画を通じてまた新しい方との出会いが増えることにもワクワクしています。

これまで私が提供したサービスによって、こういう結果が出ています。

- ・我慢ばかりの人間関係から、「あなたの笑顔で癒されるわ」と言われるようになった経理事務職の50代女性
- ・アルコール依存症から、「感情に左右されることなく楽に人と関われるようになった理学療法士の30代男性
- ・否定ばかりだった主人から、素直に聴ける人になって結婚16年目で夫婦の信頼関係が築けた50代の主婦
- ・自分をずっと押し殺してきた日々から自分を認めることができたOLの30代女性

・人に合わせて生きづらかった日々から、気持が平静でフラットな気分を維持できるようになった医療事務の30代女性

・ギスギスした人間関係から、心底楽しんで生きがいを感じながら好きな事ができているアパレル販売の22才女性

他にも私のWebサイトには20人の方の体験コメントも載せています。ご興味がある方はチェックしてみてください。

ここまで来るのは本当に大変でしたが、いろんな人に応援されて今の自分があると思っています。

今日はよろしく願いいたします。

ではさっそく、そもそも、なぜ私がこの仕事を始めたのか。これについてまずはお話をさせてください。

と言いますのも、私の自己紹介を通じて「私、金澤修一が本当に信頼できる人間なのか」をぜひ感じていただきたいですし、この出会いをきっかけに、ぜひ末永くお付き合いをさせていただけたらと思っているからです。

それでは、腹を割ってお話ししますと、私がこの仕事を始めた理由は、昔の自分みたいな人の力になりたいと思ったからです。

というのも、私も昔はACとして長い間、心の問題で苦しんできました。

社会に出ても常に承認欲求が強すぎて職場の人間関係がうまくいかず、それでいてプライドだけは高く、自分は完璧でなければいけないと思っていました。

また、「こうでなければいけない」という思い込みも強く「俺はこんなに頑張っているのに」とか「あいつよりできるのに」とか「もっと、俺を評価しろ！」とそれはもう、自意識過剰のかたまりでした。

私は、自己の中での自分像と、周囲から見た自分像にギャップを感じ、周囲はもっと自分を評価すべきなのに・・・と自分の存在がむなししいものを感じていました。

自意識過剰のくせに、反面言いたいことは言えない、誰かに甘えることもできず、寂しい感情や悲しい感情を抑圧していました。

だから、「何をしても楽しくない」とか「つまらない」という感覚とスッキリしない感覚を抱えたまま、生きていたので本当につまらなかつたんです。

仕事でも、転職を10回も重ねては新たな人間関係で、不平不満や嫉妬のあげく、怒りやあきらめが私の心を支配するようになりました。

その心の悲鳴が巨大胃潰瘍という形で出てきました。34歳の時でした。

こういったメンタルの問題からストレスがたまり、私は医師から「巨大胃潰瘍ですね、即入院です」と言われたとき、愕然としました。

「この俺が、精神的に、やられた」とプライドをズタズタにされた感じでした。

なぜ真面目にコツコツやってきたのに報われないのか。なぜ自分は、こんな目にあわなければならないのか。

どんなにもがいてもお先真っ暗で、先が見えませんでした。自意識過剰だった私にはとてもショックでした。

もしかしたら、これを読んでいるあなたも、今リアルタイムで悩んでいるかもしれませぬ。

当時、私が最もつらかったのは、親を反面教師として、ずっと生きてきたはずなのに、親と似てきている自分がいたんです。

本当に「嫌な大人になってしまった」と感じていました。それは、まさに私が小

さい時嫌っていた、父親の姿そのものでした。

結婚して、パートナーに対する接し方を振り返ったみた時、父の母に対する態度や言葉と、まったく同じだったことに気がついて、愕然(がくぜん)としました。

そして、父はなんでも自分でできてしまう人でしたから、人を頼るとか、泣き言を言わず寡黙(かもく)に責任を全うするそんな父でした。

当時、子どもだった私にしてみたら、もっとかまってほしかったし、一緒に何かして遊ぶとか、家族そろって団らんするとか、旅行にいくとか、そういったことはあるわけもなく、それが当たり前で、小さいころから家事や漁の手伝いをさせられて育ちました。

超無口な父でした。

超無口というのは本当に冗談ではなく、社会人になるまで一切会話を交わした記憶がないんです。

当時の私が感じていた父親像は、父親というより生活費を稼いでくるだけの怖い男が、一つ屋根の下に同居しているという感じがしていました。

幼心に、そんな父親にわけのわからない怖さを感じ、のちに「怒り」の感情へと変わっていきました。

いつも不安だったし、いつも孤独だった。いつも自分が正しいと、無理に言い聞かせていたし、いつも他人の過ちが許せなかったんです。

意味や理由のない息苦しい生き方でした。そんな現実の息苦しさから逃げてさらに苦しくなりました。

誰のせいでもない。まだ間に合う。でも苦しい。やり直せる人は素晴らしい。だから苦しい。自業自得だと理解はできる。ゆえに苦しくなる。それでも、まだ必死に頑張ろうとしていました。

私は自分にずっとこう言い聞かせてきました。

「子どものころ辛い経験をした分、人にやさしくなれる」と、

でも、私はやさしい大人にはなれませんでした。

生きづらい毎日に、もがき苦しんでいた時、このままでは一生つまらない人生になってしまうと危機感を感じるようになりました。

幼少期に身につけてしまったこの歪んだパターンを変えて、なんとか起死回生を図りたいと強く思うようになりました。

同時にこんな生き方にしたいと、強く願うようにもなりました。

- ・ 日々幸せを感じていたい。
- ・ 他人を気にせず自分らしく生きたい。
- ・ 人に感謝されながら好きなことで成功したい。
- ・ 自由に生きてみたい。
- ・ 人を羨まず、恨まず、期待せず、恐れず、素直にふるまいたい。

ちょうど40歳のことです。

道端に唾を飛ばすような荒んだ心から、起死回生を図るために、なんとか自分を変えなければ、自ら行動を起こさなければと意を決し、

専門書を読みあさり、セミナーやカウンセリングを受け、20人以上のセラピストの心理療法を実際に受けて、その効果を試してきました。

しかし、何をやっても一時的に楽になりはするものの結局元に戻ってしまっ
て、根本的な解決にはなりませんでした。それでも、「起死回生を図る」とい
う意志は揺らぐことはありませんでした。

私が急速に効果を実感できたのは、ある心理セラピストとの出会いがあったか

らです。

多くのカウンセラーや心理療法家は、クライアントの悩みをテーマにセッションを行って終わりという一度きりか、何度か間隔をあけて同じセッションを継続するというものが主流でした。

しかし、セッション以外にサポートはなく、つまりやりっぱなし、受けっぱなしが常識でした。

そんなカウンセリング業界の常識とはまったく異なり、私が出会った心理セラピストはセッション後のサポートがとにかく手厚かったんです。

セッションでの学びや気づきを、日常の中でトライ&エラーを繰り返し、フォローしていただきました。

なによりもありがたかったのは、効果が出るまで一緒に考え、まるでマラソンの伴走者のように、最後まであきらめず共に課題の取り組みに関わってくれたことです。

そのおかげで、少しずつですが、こんなにも生きづらい自分を、形成してきたルーツや理由を理解することができました。

根本的原因を理解し受入れた時初めて、人の目など気にせず、自分らしく生きている自分を発見することができたんです。

私のこれまでの人生は、常に他人の言動を気にして、無理に自分を合わせたり、アレコレ努力してみたりしていました。

学校や会社でも、優等生でいようとしていました。結局、自分で自分を認めてあげられないことが、一番の問題であることに気づきました。

ありのままの自分が無いから、人の目を気にする、もちろんすべての人に認められることはないから、さらに自分を殺して認められようとする。その繰り返

しでした。

しかし、出会った心理セラピストの献身的なサポートのおかげで、やっと「ありのままの自分でいいんだ」という境地に至ることができたんです。

自分を受け入れられるようになってからは、かつて、すべてを歪曲して捉えていた反応パターンが徐々に変わってきました。

日々の生活でも、人との関わりが楽しくなり、信頼関係が容易にできるようになりました。

なにより、毎日がスッキリとした気分で、過ごせるようになれたのは、私にとって大きな財産となりました。なによりも今が一番楽しいです。

だから、あなたにも、今は苦しいと感じているかもしれませんが、でも、「新しいルールで人生を再生することは可能なんだよ」ということを、ぜひ知っていただきたいなと思っています。

あの頃、一人ぼっちの部屋で、「このままで終わりたいくない」「絶対変われるはずだ」と奮い立たせ、人生の崖っぷちからどうやって這い上がるかを考えて、やっとここまでできました。

そのような背景があって、今では、生きづらさを抱えている方に起死回生の方法を提供したいと思うようになりました。

そして、現在まで約10数年間にわたって延べ3,800人以上のアダルトチルドレンの方をサポートしてきました。

今回ご紹介させていただく「アダルトチルドレン克服プログラム」は、その私のセラピスト人生の集大成となるものです。

私にはビジョンがあります。それは「自分らしく 心豊かに 生き直す」ということです。

私が頑張る理由はこれであり、セラピストになった動機でもあります。

今もなお、自分の気持ちや感情に気づかず、対人関係や日々の生活に生きづらさを感じている方や、「過去の自分と同じような人の力になりたい」そんな思いでこの仕事をしています。

もしあなたがこのビジョンに共感してくださるならば、ぜひ説明会に参加してください。ぜひお話をしましょう！

では、今回は以上です。

「面白かったです」「勉強になりました」とか、一言でも構いませんので、ご感想がありましたらぜひ、どしどし送っていただけたらと思います。それではぜひ何回も繰り返し学んでください。

さて、次回の動画では、いよいよ本題の「問題の本質」について具体的にお話ししていきます。きっと、あなたの励みになると思いますので、楽しみにしていてください。

メンタルヒーリンググループの金澤修一でした。