

『ドロドロ系人間関係をスカッと解消するために知っておきたい心理学あれこれ講座』

ココロノオフィス 根本裕幸

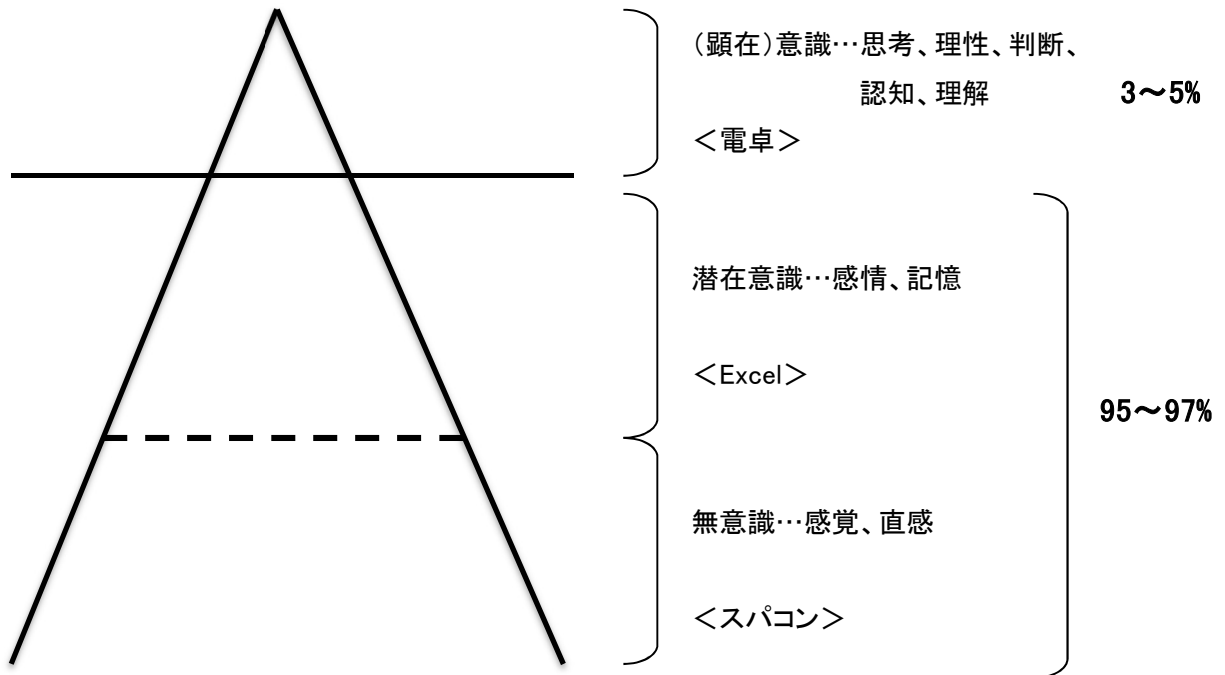
<http://nemotohiroyuki.jp/>

今回はこの5本の心理学講座をまとめてお届け！

1. 心の仕組み～私たちは潜在意識に支配されている！～
2. 自立系武闘派女子とは？ロックマン＆野良猫系男子とは？～依存、自立、相互依存～
3. 癒着の心理学～接着剤付き人間関係～
4. エディプス／エレクトラ・コンプレック～三角関係、嫉妬、浮気の源流はコレだ！～
5. 許しと手放しの心理学～心の鎖を解き放て！～

1. 心の仕組み～私たちは潜在意識に支配されている！～

- ◎頭で分かっているけど・・・なかなかできないなあ。
- ◎部屋の掃除をしようと思うんだけど、気が付くとほかのことしちゃう。
- ◎彼が欲しいと思っているのになかなかできないのはなぜ？
- ◎こんなこと望んでないのに何で起きるの？



2. 自立系武闘派女子とは？ロックマン＆野良猫系男子とは？～依存、自立、相互依存～

私たちは「依存」→「自立」→「相互依存」と段階を踏んで成長していきます。

「自分ではできないから相手に何とかしてもらおう。誰かに幸せにってもらおう」という「依存」時代に傷つきまくると、「誰にも頼らねえ。自分一人でやる。一人で幸せになってやる！」と自立モードに入ります。

負けてたまるか、舐められてたまるか、って頑張ったり、あいつを守らなきゃ、こいつを幸せにしなければって孤軍奮闘したりしてきてるんです。だから、武闘派。

そうした戦いに傷つき心を閉ざしたロックマン。

その傷の痛みが忘れられず、肝心なところで怖くなって逃げてしまう野良猫。

◎依存

ニーズ（欲求）、我慢、気を遣う、嫌われる怖れ、失う怖れ、無価値感、犠牲、執着、奪う、引きこもり、
→受け取る、喜び、素直さ、無邪気さ、自然体、女性性

◎自立

期待、競争、正しさの争い、自分のやり方、コントロール（支配）、主導権争い、デッドゾーン、死の誘惑
→与える、自信、コミットメント、信頼する、サレンダー、男性性。

◎相互依存

ライフワーク、真実のパートナーシップ、使命（ミッション）、Win-win、自分でできることは自分でやり、できないことは人に頼む。創造性。才能。男性性と女性性の融合。

3. 癒着の心理学～接着剤付き人間関係～

癒着とは罪悪感や怖れをベースとし、お互いの境目が付かなくなってしまった状態です。

「彼が笑顔じゃないのは自分のせいな気がする」

「彼がちゃんと約束を守っているかつい気になってしまう」

「彼の行動を逐一監視したくになってしまう」

これらはもう立派な癒着状態です。感情の主導権を相手に渡してしまい、お互いの区別が付かなくなってしまうんです。だから、彼側も同じことが起きています。

「彼女のために笑ってあげたいが自分にはそんな余裕はない」

「約束を破ったらまた彼女をひどく落胆させ、傷つけてしまう」

「彼女にずっと見張られているような気がして窮屈だ」

意識の主体が「私」ではなく「相手」になってしまっているのです。

人に癒着するだけでなく、もちろん、私たちは物にも癒着します。

皆さんの周りに「仕事」に癒着してる人、いませんか？いつもいつも頭の中が「仕事」でいっぱいの人。すなわち、ワーカホリック。お互いがくっついて離れられないから、ここで様々な問題が起きてきます。ケンカ、暴力、浮気、同意のないセックス、借金、自己破壊的行動……。癒着を知ることで、その心理が見えてきます。

① 癒着とは？

（象徴）接着剤でお互いをくっ付けてしまい、境目のない状態。

どこに行くのも一緒。トイレも一緒。うんこも一緒。とても恥ずかしいし、臭いし、苦しいので離れたい。だから、癒着関係があると離れることはばかり考えてしまう。でも、なぜか離れられない。接着剤できつくくっ付いているから。

だから、相手のことが嫌いになって攻撃するようになる。それでも、離れられないのでますますその攻撃性（暴力性）は高まって行く。その結果、とても悲しい結末を迎えることも少なくない。強制的に切られてしまった分、痛みは激しく、また不信感も強くなる。

また、常に相手のことが頭を過ぎっていて、自分の感情と相手の感情との区別が付かない状態。

くっ付いているので常に相手のことが頭の中にある。常に相手のことを考えてしまう。だから、自分と相手の間に境界線がなくなり、自分のことと相手のことが混同している状態になる。すなわち、相手のできごとを自分のできごとのように受け取ってしまい、感情的に混乱することも少なくない。

（例）子供が学校で怒られると、まるで自分が怒られたような気持ちになり、学校に文句を言ってしまう母親。

（例）「この間、職場で大きなミスをして、取引先にもすごく迷惑かけちゃって。もしかしたら、地方に飛ばされるかもしれないんだ」「え？あなたって販売の仕事じゃなかったの？」「え？あ、もちろん、それ、彼のことよ」（彼が主語の会話なのに、その主語がなくなっている）

② 罪悪感とその接着剤の役割を示している。

「子どもの点数が悪いのは自分の頭が悪いからだ」と罪悪感から自分を責めている母親は、子どもに申し訳と思う分だけ、何とか子どもがいい点数を取れるように、学校で恥をかかないように行動するようになる。塾や家庭教師を付ける方向に向かうことも多いが、中には子どもの宿題を自分がやってしまう母親もいる。子どもを守る一心から出てくるものとはいえ……。

他にも「自分の子どもに生まれて来てしまっ……」などと自己否定の強い親は、すでに子どもに対して自分が親であることへの罪悪感を持っているため、何かと癒着の傾向を示すことが多い。

★罪悪感を使った癒着の作り方講座。

まず弱みを突いて相手の罪悪感を刺激します。

（女）「あなたのせいで酷く傷ついた。どうしたらいいの？責任取ってよ」

そうすると相手はその罪悪感から補償行為にでます。

（男）「分かったよ。何でも言うこと聞くからそんなに責めるなよ」

そこで相手があまり喜ばない選択肢を突き付けます。（つまりますます罪悪感を煽るわけです）

（女）「じゃあ、結婚してよ。今すぐ奥さんと別れて一緒になってよ」

彼はその言葉ですます追いつめられますが、とりあえずは機嫌を取ろうとします。

（男）「そんなこと無理だって分かってるだろ？ そんなこと言うなよ。俺が全部悪かったんだから、それで勘弁してくれよ」
もちろん、そこで許すわけなどなく、さらに追い詰めます。

（女）「じゃあ、奥さんに全部話す。証拠もあるし、あなたの家庭をめちゃくちゃにしてやるわ」
これで彼は四六時中、彼女のことが頭から離れなくなります。もう妻に言ったんじゃないか？ この浮気がバレて離婚ってことにでもなったら・・・などの様々なシミュレーションを頭の中で繰り返します。その結果どんどん彼女の存在が自分の中で大きくなっていきますが、当然離れたいので、彼女と距離を取るような行動を採ります。しかし、..

（女）「ねえ、最近ぜんぜん連絡してくれないよね？ すごく壁を感じるんだけど？」
などと見透かされて、追いつめられていきます。そうして、そこで彼女に対する怒りや憎しみなどの感情が芽生えることも少なくなく、そうして修羅場は展開されていきます。

ちなみにこのケースでは、罪悪感を感じるのは「彼」の方だけではありません。「彼女」としても、責める側ではある分だけ潜在意識には強い罪悪感を持ちます。彼に傷つけられた（裏切られた）ことは事実でも、だからって本心としては彼を傷つけるのは本望ではありませんから。

③ 距離が近すぎてしまい、相手との距離感がうまく保てない。

「癒着体質」になると、相手との距離が「オール・オア・ナッシング」、すなわち、「すごく近いのか、もしくは他人か」になり、人間関係において距離感が掴めなくなる。

次のような傾向がよく見られます。

- (1) 相手の顔色を伺って、自分が嫌われてないか、迷惑をかけてないかを気にしてしまう。
- (2) 相手が自分の思い通りに動いてくれないとイライラしてしまう。
- (3) すれ違いなどの少しの揉めごとでも相手を信頼できなくなり、関係を完全に切ってしまう。
- (4) 仲良くできるタイプの人はいあまり多くなく、人間関係がとても狭いと思う。
- (5) 身近な人にはすごく感情的になるのだが、他人に対してはいい人を演じてしまう。
- (6) いつか見捨てられるんじゃないか？ という不安がいつもある。
- (7) つい相手の行動に干渉してしまい、煙たがれることがある。
- (8) 大勢の人数を前にするとどうしていいのかわからなくなってしまふ。
- (9) 恋愛に限らず、自分一人をちゃんと見てほしい、という欲求が強い。例えば、悩みごとには自分一人に打ち明けてほしいと思っていて、他の人にも相談しているのを知るとショックを受ける。
- (10) 関係を続けていくと、相手のために犠牲したり、我慢することが増えて苦しくなってしまう。

④ 家族（特に母親、父親）との共依存関係から生まれているケースが圧倒的多数。

人間関係の基本は母親との間で育まれます。あなたのお母さんはどんなタイプだったでしょう？

A. 過保護・過干渉タイプ・・・何でもお母さんが口出しをしてきたタイプ。お母さんの侵入を防ぐべくありとあらゆる策を講じた結果、誰も心の中に入れないほどの鉄壁の壁を持つに至る。

B. 放置プレイタイプ・・・子どもに興味がなく、自分の世界にいるお母さんの場合、甘えたい気持ち、頼りたい気持ちをずっと我慢して育つので大人になった際、パートナーなどに対してその思いが爆発する。

C. 弱いおかんタイプ・・・精神的に弱いので、なぜか子どもの自分が母親を背負い、まるで母の母役のようなことをして育って来た。そのため、子ども時代に子どもをちゃんとしていないので、大人になってから出てくることが多い。

一方、父親の影響はどうか？という、直接的な癒着よりも間接的に癒着の原因となっていることが多い。

A. アルコール依存症、ギャンブル依存症、借金癖、浮気癖のあるタイプ・・・父親以外の全員が父親の感情的な支配下に入ってしまったおり、父親の機嫌によって家族の平安が左右されることとなる。そのため、母親始め、父以外の家族全員が父に対して共依存状態となり、癒着が起こる。

B. 非常に厳格で常に怒っているタイプ・・・こちらも同じく、家族が父親の顔を伺うようになるため、癒着しやすい。

C. 役に立たないタイプ・・・仕事をしない、お金を入れない等で、必然的に母親に負担が行き、その母親が必死に頑張っている姿を見て、子どもとして母親に同情し（そこで罪悪感も感じ）、母親との癒着関係を作っていく。

一般的に戦後、高度成長期より核家族が増え、隣近所との付き合いも希薄になった環境では、どうしても、子育てや家庭の運営を若い父・母（特に母）が担うことが多く、精神的な負荷がグッとかかるようになった。しかも、実家を離れて都会に出てくるなど不慣れな環境だと、ますます孤独感が強まり、また、夫（父親）が仕事人間で家にあまり帰らなければ、さらに寂しさが募ってしまう。そうすると行き場を失った気持ちが子どもに向かい、そこで母子癒着が生まれる。

⑤ 親との癒着と恋愛、結婚。

- 同じく癒着する恋愛も多い。
- 罪悪感がベースのため、「幸せになれない相手」を選ぶことが多い。
- 遠距離、ハードワーク、不倫などの障害のある恋を選びやすい。
- 親を助けて来た場合は「助けたい相手」に恋することも多い。
- 親から過干渉を受けた場合は結婚に興味を持たず、先のない恋愛を選びやすい。
- 子ども時代に子どもをちゃんと出来なかった場合、理想の母親（父親）探しをすることが多い。
- 親を背負ってきたタイプはダメンズに心惹かれることも多くなる。
- DV（言葉、性的なものも含む）、モラハラ、パワハラ等の問題を抱えやすい。
- アルコール、ギャンブル、ワーカホリック、セックス依存、浮気症などの問題にハマりやすい。

⑥ 親との癒着とお金、仕事。

- ハードワークを繰り返す割にお金が入って来ない／貯まらないことが多い。
- 自らが借金をするなど、お金で苦労することも多い。
- ブラック企業はもちろん、なぜか年々仕事の内容がハードになっていくなど、まるで自分を罰するような仕事を自分に与えていることが多い。
- 自分を傷つけるような仕事を選ぶことも少なくない（肉体労働、性的、長時間勤務、サービス残業等）
- 上司からのモラハラ、パワハラ、セクハラ等を受けやすくなる。
- ワーカホリックになりやすく、人の分まで仕事を抱えていっぱいになっていることも多い。
- お金に振り回されやすく、収入が増えてもその分、使ってしまう、むしろ、お金が足りなくなって苦労する。
- 頑張りや成果の割に周りから評価されていないことも多い。

⑦癒着はあらゆる関係性の中で起きてくる。

家族はもちろん、すでに事例にあるように男女関係はとても近い距離なので癒着が非常に起こりやすいジャンルです。

また、週に最も長い時間を共にする職場の人や、友人、サークルの仲間たち。さらには習い事の先生に対しても癒着が起こります。

また、人に対する癒着だけでなく、仕事、酒、ギャンブル、タバコ、セックス、チョコレート、買い物などの刺激物に対しても癒着が起こりやすくなります。

つまり、それが「依存症」というものですね。

⑧許し、手放し

許しのプロセスを辿ることにより、自分自身を解放することができ、癒着を切ることができます。（罪悪感がベースですから、許しは特効薬となるのです）

◎あなたは十分家族を助けて来ました。

「家族を、母親を救うために、頑張ってきました。自分の体や心を犠牲にすることも厭わずに、必死に頑張ってきました。お母さんが笑ってくれたら、それで良かったんです。お母さんが喜んでくれたらそれで良かったんです。ある日、朝起きたら、お母さんがニコリと優しい笑顔で迎えてくれて『今まで、ほんとうにありがとね。今日からもうお母さん、大丈夫だから。心配かけたね。たくさん助けてくれてありがとね。』って言ってくれるのを夢見ていました。でも、そんな日は全然来なかったんです。

毎日お母さんの愚痴を聞き、励まし、そして、応援しました。お母さんの代わりにお父さんと戦ったこともありました。弟や妹の面倒もちゃんと見て、お母さんに心配かけないようにしました。お母さんのために、一生懸命頑張ったんです。」
もし、あなたの中にそんなまっすぐで愛に満ちた子どもがいるのならば、ぜひ、その子にこの言葉をかけてあげてください。

◎あなたはもう十分頑張りました。

「あなたはもう十分頑張りました。

十分、役割を果たしました。

もう自由になってもいいんですよ。

これからは自分のために生きていきましょう」

◎もう、十分自分を責めました。

「これ以上、自分を責めるのはやめましょう。もう十分に罪は償いました。あなたの罪はすべて許されました。だから、もうみんなのために自分を罰することは必要ないのです。

あなたは無罪です。これ以上、自分を傷つけないで下さい。

それはあなたが愛する人たちのためでもあります。

あなたの大切な人たちのために、もうこれ以上、自分を罰するのは辞めましょう。

あなたは無罪です。」

-
- ◎私は私。〇〇は〇〇。私の人生は〇〇にはもう関係ない。〇〇の人生もまた私とは関係がない。
 - ◎私には私の人生があり、〇〇には〇〇の人生があります。私はもう自由です。私は幸せを選びます。
 - ◎私は十分役割を果たしてきました。もうここから卒業して自由になります。
 - ◎〇〇が幸せになることを許します。〇〇が幸せになることを祈ります。もちろん、私も〇〇とは一切関係なく、幸せになることを自分に許します。

⑨癒着を切る

- ◎「幽体離脱」をやめる。
- ◎グラウンディング（地に足を着けること）を意識する。
- ◎相手の話を聞く際に「それは自分とは関係ないこと」と線を引く。コミュニケーションの際に「私は私、相手は相手」を呪文のように唱え続ける。
- ◎頭の中で考えずに積極的にメモを取ることで客観性を自分に与える。
- ◎「今できること」「自分ができること」と「できないこと」の区別を強く意識する。
- ◎「今」に意識を向ける。「未来」「過去」から意識を外す。

- ◎自己肯定感を上げるワークを日常に取り入れる。

Work3-1.あなたが誰かのために頑張ったことはどんなことですか？

Work3-2.あなたの長所を 100 個探しましょう。（どうやって探す？）

Work3-3.自分が今まで乗り越えてきた問題を改めて見つめ直し、そんな自分を褒める。

Work3-4.毎日 5 個以上、自分を褒めるポイントを見付ける。

- ◎「感謝」の魔法を毎日使う。

「ありがとう」という言葉を意識する。日常から当たり前をなくして「ありがとう」を増やしていく。

Work3-5.あなたが今、感謝したい人は誰？

◎「愛」を受け取る。

今まで自分を愛してくれた人たちに感謝を贈る。

ただ、「ありがとう」という思いで、その人たちの愛を受け取る。

Work3-6.あなたのことを愛してくれた人は誰ですか？

4. エディプス／エレクトラ・コンプレックス～三角関係、嫉妬、浮気の源流はコレだ！～

「私は一番になれないような気がする」

「私はいつも選ばれないような恋をする」

そんな女性は“エレクトラの敗者”と呼ばれます。

「自分が幸せになると誰かが不幸になるような気がする」

「恋愛すると誰かに迷惑をかけているような気がする」

そんな女性は“エレクトラの勝者”と呼ばれます。

幼少期、私たちは異性の親を手に入れるため、同性の親と競争します。その「三角関係」の中で「競争」を学び、その葛藤の中で「嫉妬」を体験し、奪い取れば「罪悪感」を、逆に取られたら「無価値感」を知ります。

そして、その関係性は大人になってからも続き、奪われる恋を繰り返したり、いつも恋人がいる人ばかりに恋をしたり、逆に恋に近付けなくなったりしていきます。浮気される、とか、浮気する、のもエレクトラが大いに関係してきます。

これ、恋の話だけではありません。ライフワークに出会うプロセスで、何度も職を転じませんでしたか？今の仕事を心から楽しめていない自分はいませんか？同僚に嫉妬したり、かつての仲間に劣等感を感じることはありませんか？そこにもエレクトラが隠れています。

エディプス・コンプレックス（男性）・・・父親と競争して母親の愛を獲得しようとするマインド。エディプス王の悲劇に因む。

エレクトラ・コンプレックス（女性）・・・母親と競争して父親の愛を獲得しようとするマインド。王女エレクトラの悲劇に因む。

これらの関係性から三角関係が生まれる。

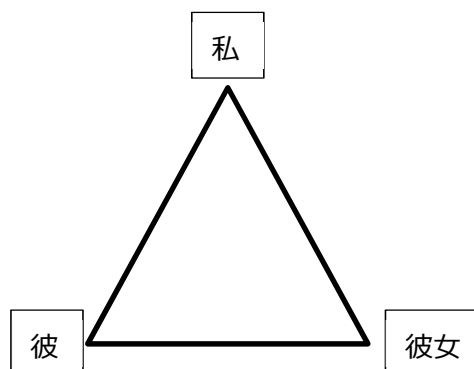
（例）

私 — 夫 — 浮気相手

私 — 彼氏 — 仕事

私 — 実家 — 結婚

私 — 恋愛 — 仕事



◎エディプス／エレクトラ・コンプレックスを癒す。

- ・父、母、自分を許す、手放す。
- ・父（母）を母（父）に返す。（ ）内がエレクトラの場合。
- ・父、母との親密感（つながり）を感じる。

Work4-1.あなたのお父さん、お母さんの愛情表現はどんな方法ですか？

5. 許しと手放しの心理学～心の鎖を解き放て！～

そうしたドロドロした人間関係から自分を解き放つのが「許し」と「手放し」。

本当に許すのは親でも別れた恋人でもありません。自分自身です。

手放すのは人ではありません。自分を苦しめている執着であり欲であり罪悪感です。

許しと手放しを体験すると、ほんとうに心の鎖が解かれたかのように自由になります。

そして、その相手のことを心から幸せになって欲しいと思えますし、その出会いに感謝できるようになります。

許しとは「**行動や人間関係の可能性を無限に広げてくれる選択**」のこと。

過去に抱いた痛みを手放し、新しい世界を受け入れることでより自由な人生を歩ませてくれるものです。

【もし、あなたが幸せでないのであればあなたは誰かを許していない。】

結婚式で幸せの絶頂にいる時って、今まで確執のあった両親にすら感謝の気持ちを持てますよね？

私たちは幸せを感じたとき、それまであったわだかまりは消えて、誰のことも許しているのです。

①感情の解放

今ある感情をありのままに認め、それを解放していくこと。

怒り、悲しみ、寂しさ、痛み、恨み・辛み、憎しみ、罪悪感、無力感、執着心、苦しみ、惨めさ、嫉妬、恥ずかしさ等の感情をありのままに認めていきます。

Work 5-1.許したい相手に手紙を書きます。（もちろん、出さない手紙です）

場合によっては「恨み辛みの手紙」「果たし状」などの名前を書いた方が書きやすい場合もあります。

できればパソコンなどではなく、手書きにしてみましょう。その方が感情的解放効果は高くなります。

（週に1回、5～8回ほど書いてみるといいでしょう）

②感情的理解

なぜ、そういうことをせざるを得なかったんだろう？という思いで相手を見ること。

きっと自分がその人と同じ状況や立場に置かれたら、きっと同じことをするだろう、という思えたら理解できたことになる。

感情的に寄り添うことが大切で、先ほどの「感情の解放」が進んでいないと「でも、やっぱりひどい」と思ってしまう。

この①と②を往復しながら許しのプロセスは進んでいくことが多い。

皆さんもこんな経験はないだろうか？

「社会人になってお父さんの苦勞が身にしみてわかった」とか「親になって初めて母親のすごさが分かって感謝できるようになった」とか。

Case 5-1.

母はいつも私に頼って来ました。ずっと親戚や近所の人の悪口を言っていたし、過保護で心配性なので何かと私を支配しようとしていました。そんな母のことが嫌で遠ざけようとしてきましたし、自分に自信が持てないものそんな母のせいだと思っていました。

しかし、母は自分が子ども時代から8人きょうだいの長女として弟や妹の面倒をずっと見てきたことを知り、また、勉強好きなのに経済的な理由から高校に行けなかったことを聞いて不憫にも思いました。ずっと苦勞してきた人なんだな、と理解できるようになりました。そしたら、誰にも甘えられなかった寂しさや、我慢が多かったであろう子ども時代を思い出し、少しは優しくしてあげてもいいかな、と思うようになり、親孝行を真剣に考えるようになりました。

Case 5-2.

私は家族に冷たい父親をずっと恨んできました。母親が病気で辛いときも平気で食事などの家事を要求し、それができないと罵倒する父は大嫌いでした。しかし、その父の子ども時代を知るにつけ、少しずつその気持ちは変わって行きました。父が3歳になるかならないかの時に、母親が突然蒸発してしまったそうです。その後しばらくは父親と2人暮らしの日々が続きましたが、あるとき継母が来ました。その継母が父のことをとてもひどく扱ったそうです。特に新しく弟が出来て以来、さらに扱いは酷くなり、学校で必要なものも与えてもらえないこともあったそうです。そういう思いをしてきたとしたら、愛情の示し方を知らなくても無理はないと思えるようになりました。」

③感謝

「ありがとう」は最大の許しの言葉であり、ヒーリングの言葉です。カウンセリングのゴールはこの「感謝」なんですね。だから、どんな問題が起きても最後は感謝に行き着きます。

Case 5-3.

夫が浮気したこと、今では感謝しているのです。結婚して8年。どこかに慢心というか、驕りがあったんだと思います。すっかり女であることを忘れていましたし、彼の愛情に胡坐をかいていたというか。浮気が分かった時はすごくショックで、お先真っ暗だったのですが、それを機に自分を見つめ直したり、成長させたりする機会を得ることができました。以前よりもずっと自分に自信が持てるようになりまして、自分のことが好きになりました。夫との関係も今までで一番いいですね。お互い風通しのいい関係を築くことができました。だから、感謝しているのです。

Case 5-4.

その病気が分かった時には絶望しました。もう自分の人生は終わったんだと思い込んで死ぬことも考えました。しかし、そこから周りの人に支えてもらい、励まされ、生き方を変えることができました。もっと自分らしく、好きなことをして生きることにしたんですね。そうしたら、本当に人生が楽しくなりました。今では人生最高に元気ですし、多くの仲間が増えて、ますます毎日に喜びを感じられています。だから、病気になったことに今では感謝しているのです。

(宿題) 今日のあなたがあるのは誰のお陰でしょう？その一人ひとりに感謝の手紙を書きます

④恩恵を受け取る

「許し」のプロセスはその偉大さゆえに、必ず大きな恩恵が付いてきます。離婚の危機を乗り越えた夫婦が「子ども」という恩恵を受け取ったり、父親との関係を許した男性が「ライフワーク」に気付いたり、母親との長年の確執を癒した女性は気付けば周りから慕われるカリスマ的な存在になっていました。

でも、許したからその恩恵がやってくる、のではなく、許したからその恩恵を受け取ることを許せた、のが正しいんです。恩恵は元々あります。だから、最初にそれを受け取る、という作戦もあるんです。

「どうせ、あいつを許せるようになるんだから、先にその恩恵を受け取っちゃえ！」って奴です。

Work 5- 2. あなたが〇〇を許した時、どんな恩恵がやってくると思いますか？

★DVDのアンケートはこちらからどうぞ。



<https://goo.gl/vh4gUq>

講師の紹介：根本裕幸（ねもとひろゆき） 心理カウンセラー／セミナー講師／作家。

1972 年 9 月 6 日生まれ。おとめ座。A 型。一白水星。

1997 年より神戸メンタルサービスにて心理学やカウンセリングを学び、2000 年よりプロカウンセラーとして活動。2001 年よりカウンセリングサービスの企画・運営に参画、神戸メンタルサービスにて講師・トレーナーを担当した後、2015 年 3 月独立。フリーのカウンセラー／講師として活動を開始。

現在は大阪を中心に東京、名古屋、福岡で面談／電話カウンセリングを行うほか、心理学講座／問題解決セミナー／ヒーリングセミナー／ランチ会等のワークショップを開催する実践派であり、「3 か月先まで予約の取れないカウンセラー」として紹介されている。

カウンセリングやセミナーでは、恋愛や結婚などの男女関係、対人関係やビジネス心理、家族関係、性格改善など幅広いジャンルを得意とし、分かりやすい切り口での問題解決プロセスを提案すると同時にハートフルなセラピー（心理療法）を提供している。

著書に「本当に愛されている？(2003)」「『女子校育ち』のための恋愛講座(2003)」「こころがちよっぴり満た足りる 50 のヒント(2009)」（すばる舎）、「頑張らなくても愛されて幸せな女性になる方法(2013)」「こじれたココロのほぐし方(2014)」「愛されるのはどっち？(2015)」（リベラル社）「人間関係がスーッと楽になる 心の地雷を踏まないコツ・踏んだ時のコツ」（日本実業出版社）、また、監修として「男と女の離婚格差(2007)」（石坂晴海著、小学館）、「なりたい私を作るキラキラ習慣(2013)」（リベラル社）、「心理カウンセラーが教える「聞く」技術(2015)」（日本文芸社）がある。anan（マガジンハウス）、AERA、AERA KIDS（朝日新聞社）、美 S T（光文社）、CLASSY（光文社）、LEE（集英社）、週刊ポスト（小学館）、週刊女性（光文社）、毎日新聞、読売新聞などの新聞・雑誌などへの寄稿・取材を始め、テレビやラジオへの出演・企画協力なども多数。

◆個人のブログ：<http://nemotohiroyuki.jp/>

日々のコラムや気付き、簡単な心理学講座など、心の関する情報を好評連載中！

また、カウンセリングやワークショップスケジュールも随時掲載中。

◆Facebook：<http://www.facebook.com/nemotohiroyuki/>

◆Twitter：<http://twitter.jp/nemotohiroyuki>



◆連絡先：ココロノオフィス E-mail：info@cocoronooffice.jp（根本宛にお願いします）

※ 本テキストの無断転載・転用を禁じます。