

話し相手で人生は変わる！

＜あなたの心を癒す良い聞き手の見つけ方＞



はじめに

毎日嫌なことばかりで苦しい。胸がつまりそう。イライラする。
この気持ち誰かに聞いてもらいたい。(三〇代 OL)

上司が気に入らない。文句が言いたいけど、言えなくて我慢して
いる。(二〇代 会社員)

毎日やることもなくただブラブラしている。つまらない。誰かとお茶でも飲みながら、くだらない話で盛り上がりたい。

(五〇代 主婦)

新しいビジネスがひらめいた。けどまだ頭の中がぐちゃぐちゃ。早くまとめたい。しかし会社の役員と相談するのは時期尚早だ。

(三〇代 起業家)

仲のいいお茶飲み友達が少なくなっちゃった。これでは安心して嫁の悪口も言えない。寂しい。誰かに愚痴りたい。(七〇代 女性)

人は誰でも、何かしらの不満をもって毎日を生きています。

それはすぐに忘れてしまうような小さなことかもしれないし、人生を左右するようなどても重要な問題かもしれないし、

すぐに解決できるような単純なものなら安心です。しかし明日は良くなる、明日は大丈夫、と信じながら毎日苦しい状況に耐えてい

るのだとしたら・・・

悩みや苦しみは誰にでもあるもの。

もっと良くなるう幸せになろうと成長を求めるのは人間の本能です。だから今の状況に不満やストレスを感じるのは、人として健全な証拠です。

この不満やストレスを克服して幸せになるために、人は友達に悩みを打ち明け、あるいはその分野の専門家に相談したりアドバイスを求めたりします。

そして問題は解決し、幸せへの階段を何ステップも上ることができるとは。

しかし時としてこの打ち明け話や専門家への相談が、不幸にも階段を下りてしまう結果を招くこともあるのです。

受けたアドバイスが何の役にも立たないで、後悔することもあるのです。

申し遅れましたが、わたしはあなたの話を否定しないで聞くサービス「聞き屋.net」代表のイシイマサヒコと申します。

あなたのどんな話も否定しないで聞きます。否定しないで聞くことで、あなたの心が癒され、結果としてあなたが幸せになることを望んでいます。

否定しないで聞くことがなぜあなたの幸せに通じるのか。わたし

はその根拠と、一般的な相談・アドバイスの違いをこの小冊子で明らかにしようと思います。

今から数分後、この小冊子を読み終えたとき、あなたは

- ・グチや悪口を好きにだけ言って幸せになる方法
- ・親しい人のアドバイスが、時にあなたを不幸にしてしまう理由
- ・誰でもいいから話を聞いてほしい、と思う心理
- ・意識と無意識で、実は正反対のことを考えてしまう原因
- ・誰もが持っている、幸せの起動スイッチの正体
- ・話し手が幸せになるのも不幸になるのも聞き手の態度次第

などなど、話すことで得られる「幸せ」について、簡単にできる

いくつかの秘訣に気が付いていることでしよう。

話すことはあなたの思いや考えを具体化し、あなたを幸せにします。しかし、それを聞いてくれる相手に注意しないと、逆にあなたを不幸にすることもあります。

話す相手を選ぶこと。

あなたが本当に幸せになれるかどうか。それはあなたの話をどのようにに聞いているか、心の奥底にあるあなた自身もまだ気付いていない、あなたの声をきちんと聞いてくれるかどうか。そんな聞き手の態度がとても重要になってきます。

この小冊子がそれを知る一助になれば幸いです。



第一章 話を聞いてくれる相手がない

こんな言い方をすると、友達が一人もない孤独なさびしい人物を想像するかもしれません。しかしそれは大きな間違いです。

今この小冊子をお読みになっているあなたは、おそらく一般的なごく普通の生活を送っている方なのではないでしょうか。

会社員なら仕事、学生なら勉強するのが日課、主婦ならば家事やパートあるいは子育てに忙しい毎日かもしれません。

ほどほどに幸せで、ほどほどに不満があり、時々はそのような日常に満足したり不安になったりしながら毎日を生きているのではないかと思います。

あなたは、家族や会社の同僚、友人、知人など話し相手はいくらでもいるはずなのに「ああ、誰でもいい。私の話をもっとちゃんと聞いてほしい」と思ったことはありませんか。

聞いてほしいとき① **グチりたい、悪口が言いたい**

たいした内容ではありません。だからどうだ、っていう位の、とるにたらない話です。居酒屋やカラオケでストレス発散！ 時にはシヨッピングで気分を晴らす。

それで終わってしまう程度の内容です。

「〇〇って最低よねー。ろくに挨拶もできないくせに人にものを

頼むときはいつも命令口調。何様だと思ってるのよ」

「いくら俺が仕事が遅いからって、部長のあの言い方はないんじゃないの？ あれじゃあ人格否定だよ。人間失格ってか」

「客だからって何でもわがまま通ると思ったら大間違い。ちゃんと金払ってから文句言え！」

日本中のあちらこちらで今日もこんな会話が交わされていると思います。

しかし世の中には、愚痴や悪口にはマイナスパワーがあり、自分を不幸にするから言わない方が良くとする考え方もあります。

でも、わたしはそうは思いません。愚痴も悪口もわたしは大歓迎です。どんどん言った方が良いと思います。

詳しくは別の章でお話しますね。

聞いてほしいとき② 悩みを解決したい、今の自分を変えたい

何かひらめいた。いいアイデアが浮かんだ。急いでメモをとろう。
これで悩みは解決だ。

・ ・ ・ いやいや、世の中そう甘くはありませんよね。簡単に解決するように思えた問題も、いざ行動を起こそうとすると、それまで見えなかった新しい課題に気がつくことも少なくありません。

悩みの解決の仕方としてノートに問題を書き出し、論理的に考え、図を使いながら客観的に整理できる人は良いでしょう。しかしそんなのは少数派。ほとんどの人は、身近な人に悩みを打ち明け、一緒に考えてもらい、解決へのヒントやアドバイスを求めるのです。

そして問題は解決。

めでたし、めでたし。

しかし時として、他人から得た解決へのヒントやアドバイスが、あなたが納得できないものであったり、かえって問題を複雑にしてみました。ことがあるのも事実。

話を聞いてもらうのは誰でもいいというわけにはいきません。

相談相手は間違えないようにしなければなりませんね。

恋愛であれ、仕事のことであれ、家族や親戚のことであれ、どんな問題でもあなたが納得できる解決方法をわたしは知っています。

これもまた別の章でお話しますね。

聞いてほしいとき③ 話せる相手が近くにいない

これは物理的に、身近に話し相手がない場合のことです。

例えば話したい相手が遠くに住んでいたり、何かの事情で会うこ

とができなかつたり。悲しいことですが、大切な話し相手が他界してもう会えないという場合もあるでしょう。

人はもともと自分をわかってもらいたいという欲求を持っています。理解してほしい、気が付いてほしい、といつも思っています。そのため人は誰かと会い、話をするのです。

わかってもらいたいと思う、その対象になる人物が身近にいれば良いのですが、先に述べたように、何らかの理由でそばにいないこともあります。

そんなとき人は、言い方は良くないですが「代用」となる人を求めます。インターネットの掲示板が人気だったり出会い系サークルに人が集まったりするのも、つまりは自分をわかってほしい理解し

てほしいと思う人たちの、一つの自己表現なのです。

しかし、こういう場に話し相手を求めることができる人ばかりではありません。性格的にできない人、インターネットが自由に使える環境にない人、身体が弱かったり入院中であったりして行動範囲が限定されてしまう人、等々。

そういう人も同じように、自分を理解してほしい、話を聞いてほしいという気持ちは持っているのです。

話が見たいのに物理的に聞いてくれる人が身近にいない。
そんな状況を一時的にでも解決できる方法があればいいのに。

こんなことを思い願うようになった結果、わたしは

- ・ 気楽に愚痴が言いたい悪口が言いたい
- ・ 悩みを解決したい、ヒントがほしい
- ・ 身近で話を聞いてくれる相手がほしい

という人たちの希望に応えるために、誰もが安心して話すことができるサービスマ「聞き屋.net」をつくりました。

第2章 なぜわたしがこの小冊子を書いたのか

ここで少しわたし自身の話をさせてください。

自分のことを書くのはとても恥ずかしいのですが、せっかくこの小冊子を手にしてくださっているあなたに、自己紹介の意味も含めて、少しだけお付き合いいただければ嬉しく思います。

この小冊子を書いた理由

改めまして。わたしは、あなたの話を否定しないで聞くサービス「聞き屋.net」代表のイシイマサヒコです。あなたのどんな話でも

否定しないで聞きます。否定しないで聞くことで、あなたの心が癒され、それが幸せになるきっかけにつながることを望んでいます。

わたしは、誰にでも無限の可能性とそれを実現するための能力がすでに備わっている、と信じています。ただ残念なことに、ほとんどの人はその可能性に気が付かず、また能力が発揮できるような環境で暮らしていない。そんな状態だと思っています。

わたしは今年で五十七歳になりました。障害者の妻と二人の子供と暮らす普通の中年オヤジです。そんな中年オヤジが無限の可能性の実現する能力だの言うのは、実はとても恥ずかしいです。

そんな偉そうなことが言えるだけの生き方をしてこなかったから。

わたしは十代の頃、映画俳優になりたいと思っていました。同時にミュージシャンになりたいとも思っていました。

それはなぜか。

人を幸せにしたいから。

誰もがそうでしょうが、十代の頃は異性に興味を持ち、恋をし、将来に夢を持ちながら、同時に不安も抱えるようになります。生きることの意味を考え、体制に反発したり絶望したり。とにかくいろいろなことを経験し考えるようになります。

わたしも失恋して泣きました。
絶望して生きるのが嫌になりました。

そんな時に観た映画、聴いた歌に心が癒され、何度も何度も救われたのです。

自分が救われた、明日に希望が持てるようになった。

この素晴らしい体験を今度は自分が他の人にしてあげたい。だから俳優になろう。ミュージシャンになろう。そう思ったのです。

単純ですねぇ。馬鹿ですねぇ。

しかしこれには大きくて深い落とし穴がありました。

人を幸せにしたい。

この気持ちだけを原動力に生きようとしたわたしは、ある時期新興宗教にはまってしまったのです。

それはそれは簡単なことでした。

当時わたしは、宗教団体というのは自分も含め世界中の人たちを幸せにしたい、と願う人たちの集団だと思っていました。単純なわたしは熱心な信者になり、いつしかその宗教団体の上層部に入ることを目指すようになりました。

しかしそうなると、だんだんその宗教のおかしな部分にも気付くようになります。教祖の教えで首を傾げるようなことも、どんどん増えて行きました。

結局わたしはその宗教団体を離れ、当時わたしの離脱に、自分の将来を犠牲にし命を懸けて協力してくれた女性と結婚、普通のサラリーマンになりました。

今から三十年も前のことです。

それからはごくごく普通の生活。

それなりに楽しいこと悲しいこともたくさん経験し、どこにでもあるような平均的な親子四人の家族生活を送ってきたと思います。

子供の受験もありました。小銭をためて旅行もしました。勤務先の倒産も経験しました。身近な人の冠婚葬祭もいくつかあり、妻の入院も経験しました。

だからこそ今改めて言えることがあります。
これらの体験から思うことがあります。

小さな幸せでかまわない。ほんの少し視点を変えるだけでいい。それだけで今の自分自身や生活が幸せに満ちていることに気が付けるのです。

人は自身を否定さえしなければ、どんな状況でも幸せになれます。自身の無限の可能性に気づき、それを実現する能力をすでに自分が

持っていることに気が付きさえすれば、それだけで幸せへの第一歩を踏み出すことができるのです。

人は知らず知らずのうちに自分を否定しています。気が付けば、あれはできないこれもできないと、自分の未来を自分で閉ざしてしまっています。自分を否定しないこと。それだけで誰もが幸せになれるのです。

「○○なんてできっこない」

「どうせ私は○○だから」

「○○するには壁が多すぎる」

自分を否定する理由はいくらでも簡単に見つかります。

ではなぜそんなふうに分を否定するようになってしまったのでしょうか。

次の章では、あなたに気が付いてほしいいくつかの思い込みについてお話します。

第三章 否定しないことがなぜ幸せに通じるのか

前章でも少しふれましたが、まず人は、限らない可能性とそれを
実現する能力を持っていることを理解してください。そしてそれを
起動するスイッチは「思うこと」「イメージすること」だということ
も。

例えば今あなたは、この小冊子をお読みになっているわけですが、
なぜこの小冊子がああなたの手元にあるのでしょうか。

それはあなたがこの小冊子を「読みたい」と思い、わたしに連絡
をくださったからです。ある日突然あなたの手のひらにこの小冊子
が何の予告もなく出現したわけではありません。

あなたが日曜日、好きな人とデートしていると思います。それはその日まったくの偶然にその人と出会ったわけではなく、お互いが「会いたい」と思い、「どこに行きたいか」考え、「どのように過ごしたいか」を思い描いたからこそ、そんな素敵な日曜日を過ごすことができたのです。

どんな行動もそれはあなたが想像した結果であり、その原因になったのは、あなたが最初に頭の中にイメージしたことなのです。

もちろん天変地異や不慮の事故に遭遇したりして、思いもよらない現実に向き合うこともあるでしょう。

しかしその時その中でどんな行動をとるかは、やはりあなたが「思った」ことであり「考えた」結果なのです。

大切なことなのでもう一度言いますね。

あなたの行動は、あなたが思ったことの結果です。

では、幸せになりたいと思ったあなたは、まず何をすればよいのでしょうか。

答えは簡単ですね。

そう。幸せになった自分をイメージすれば良いのです。

でも現実はなかなか「思う」ようには行きません。

それはなぜでしょうか。

実は「思い」には意識的なものと無意識的なものがあるのです。

今までわたしがお話してきた「思い」は、意識的なものです。意識したことが結果として現実にあなたの身に起こる、というお話です。

しかし人間は一日のほとんどを無意識の中で過ごしています。なぜなら、そうしなければ生きて行けないから。四六時中何かを意識し続けることは、普通に考えて無理です。生理学的、生物学的に考えてもおそらく無理なことでしょう。

少し難しい話になってきましたが、もう少しだけお付き合いくださいね。テレビのお笑い芸人ならこの辺りでお客さんに「ついてこいよー離れるなよー」と自嘲気味にお願いするところですね。

ところで、人が無意識の中で考えていることとは何でしょうか。

それは習慣化された意識です。つまり子供の頃からずっと変わらず思い続けていたこと、考え続けていたことが習慣になり、特別に意識しなくてもそう考えるようになってしまったことです。

あなたは子供の頃、親に何と言って育てられましたか。

例えばリレーで最後にゴールしたとき。

「何だ、全然ダメじゃないか。あんなフォームで走ってたらビリになるのはあたりまえだ」

「よく最後まで頑張ったね。去年に比べてうーんと速くなった。毎日練習した甲斐があったね」

言い方は極端ですが、否定されることが多かったか、それとも肯定されることが多かったか。

「危ないから○○しちゃだめ」

「そんなことしたら○○に怒られるでしょ！」

「好き嫌いはダメ。大きくなれないわよ」

あれはダメ、これもダメと、否定されることの方が多かったのではないだろうか。

ダメダメが続くと怒られるのが怖くて次第に何もできなくなってしまう。

子供ですから、親に嫌われたら生きて行けないという不安、恐怖があります。そしていつしか行動が、親の顔色を伺うようになってしまいうのです。

本来親は子供を守るべきはずなのに、常に子供に「良い子」を強いる絶対的存在になってしまいうのです。

そんな親が子供の夢を奪うのは簡単です。

「あなたにはそんな才能はない」

「大学を出て一流企業に就職するのが一番」

「お金さえあれば幸せになれる」

このような親の価値観を押し付けられ、個性のない、競争社会で勝つことだけが目標の人間に育ってしまうのです。

このような「思い」は習慣化され、特に意識しなくてもずっとその人を支配する「無意識の思い」になります。

本来人には個性があり、一人ひとり違っているはずなのに、無意識下でそれを否定しているのです。

こんな状態で毎日を過ごしていて幸せになれるわけがありません。

人は本来、幸せになるために生まれてきます。命あるものはすべて成長し豊かになること、それが生きることの正しい方向であり、自然の状態です。

あなたは意識していなくても呼吸をします。心臓が動き、身体中に必要な栄養が行きわたり、体温が保持されます。食べ物は消化され、不要なものは排出されます。

これらはあなたが生まれたときすでに身につけている能力であり、あなたが成長し豊かになるために準備された力なのです。

誰もが平等に与えられたこの力を元に、あとはそれぞれが育つ過程で得た「思う」力に従って成長し、豊かになって行くのです。

このように、あなたは幸せになるために生まれてきました。

しかしいつの間にかそれを否定する生き方を身に付けてしまっていたのです。

「あなたにはそんな才能はない」

（やってみなければわからないじゃないか。「やりたい」と思うこととそれ自体がその分野について才能があるという証拠なのに）

「大学を出て一流企業に就職するのが一番」

（一流企業に就職することより何をするかの方が大事じゃない

の？)

「お金さえあれば幸せになれる」

(お金は必要だけど、それがすべてじゃないだろう)

成長したいと思う気持ちとそれを否定するような習慣化された思い込み。この相反する感情の中であなたはどんどん疲れてしまい、生きるのが辛くなってしまうのです。

さて、このように、無意識の中で自分を否定するようになってしまったらどうすればいいのでしょうか。

答えはひとつしかありませんよね。

それは「否定するのをやめる習慣を身に付けること」です。

これは言葉で表すのは簡単ですが、実行するのはとても難しいです。習慣を変えるのは非常に難しい。もちろん誰にでもできることですが、強い意志と努力が必要です。

あ、そんなに辛いのならもうイヤ、と行ってここで読むのをやめないでくださいね。今からわたしは、この小冊子を読んでくださっているあなただけに、もっと楽にできる習慣を変える方法をお伝えしようと思っっているのですから。

はい、よろしいでしょうか。

では、お伝えします。

自分を否定する習慣をやめる方法。

それは自分の本心を第三者に否定しないで繰り返して聞いてもらうことです。その時、それがどんな内容でも第三者は絶対に否定してはいけません。

第三者のアドバイスは要りません。それは邪魔になるだけで、あなたにとって何のプラスにもなりません。

なぜなら第三者に話す内容があなた自身のことである以上、あなたの他に本当に理解し考えられる人はいないからです。

どんな悩みや問題も、その解決方法は、今現在あなたが気付いて

いないだけで、答えはすでにあなたの心の中に準備されているのですから。

優れた心理カウンセラーは患者さんの話をじっくりと聞き、その中から適切な言葉を探し出して患者さんにフィードバックすると聞きます。

カウンセラーは患者さんの鏡となって、患者さんの話すことを（極端に言えば）オウム返しするだけです。すると患者さんは「なぜ先生はそんなに私の気持ちがるのですか？」と驚くのだそうです。

カウンセラーは患者さんの話を整理しているだけ。話の中からポイントになる部分を見つけ出し、それを患者さんに気付かせるので

す。答えは患者さんが教えてくれるのです。

人は、本当は自分のことが一番わからない、と言われるます。それだけ人の心の中は無限の深さや広がりを持っているということなのでしよう。

第一章でわたしは「恋愛であれ、仕事のことであれ、家族や親戚のことであれ、どんな問題でもあなたが納得できる解決方法をわたしは知っています」と書きました。

これはつまり、解決方法はすでにあなた自身の中に準備されていて、**あなたがまだ気付いていないだけ**ですよ、ということですよ。

人が誰かに悩みを打ち明け相談をする場合、ほぼ一〇〇%に近い

確率で、すでに相談者の心の中で解決策は見つかっています。なぜなら解決策がわからない間は人には相談しないからです。

自分が見つけた解決策が正しいか、正しいとは言えなくても他人の同意を得られるものかどうか。それを確認するために相談するのです。もちろん相談者はそんなこと意識はしていませんが。

だから相談した相手から受けたアドバイスや解決策が自分の意に沿わないときは、また別の人に相談をします。それは自分の納得する答（自分の中に準備されていた答）が得られるまで続きます。

自分を否定する習慣をやめる方法として、わたしは「自分の本心

を第三者に否定しないで繰り返して聞いてもらうこと」と言いました。

自分の本心を他人に話す。実はこれ、とつても勇気のいることな
んです。少なくともわたしには簡単にできることではありません。
だってわたしの本心は外見とはかなり違います（と思います）。

わたしの外見は人畜無害。まじめでおとなしく特に目立つことも
ない、いわゆる普通の人、善くも悪くもないただの人です。わたし
のことを知る人は、たぶんそんなイメージをわたしに抱いていると
思います。

しかしわたしの本心はもつともつと俗物です。

小心者のくせにプライドは高く、小さな悪事ならいくらでも平気でやります。怠け者で、都合の悪いことにはウソもつきます。ストイックに見せていますが、それなりにスケベ心も持っています。

あまり書くと恥ずかしいのでこの辺でやめておきます。つまり本心なんて本当は誰にも知られたくないのです。

わたしはこの数行を書くのでさえとても勇気が必要としました。つまり本心を公にする、誰かに知られると言うことは、できればしたくないことの筆頭に挙げてもいい位なのです。

しかし本心をずっと隠したままにしておくと心が疲れてしまいました。誰かに話したい、知ってほしい。そういう欲求があるのもまた事実。なぜなら本心をさらけ出すことで心は楽になり疲れた心が癒

されるからです。

では本心は誰に話せばよいのでしょうか。

わたしの場合、身近に本心を話せるような人はいません。もちろんある程度の相談や愚痴を聞いてくれる人はいますが、本心をすべて受け止めてくれるような人はいません。

それは当然です。

自分の心の中をすべてさらけ出してしまえば自分は楽になります。が、それを聞く側の相手との関係は今までと同じわけにはいきませんから。身近な人にすべてをさらけ出すわけにはいかないのです。

ではどうするか。

自分とはあまり接点のない第三者に聞いてもらうのです。本心を話したからといって今後の行動にあまり影響のない第三者に話をするのです。

ここで重要なのは、内容が何であれ、自分の本心をさらけ出し、自分が楽になることです。自分とは接点の少ない相手ですから、相手のことなど考えず自分が楽になることだけを考えればよいのです。

人間ですから、善いことも思いますが悪いことも考えます。道徳に反することや、人としてそれは違うだろう、と言われるよ

うなことも思ってしまった。そういうマイナスの思いこそ吐き出してスッキリとし、心を軽くするのです。

溜まった思いをすべて吐き出すのが目的ですから、それに対するアドバイスをや反論は要りません。

第一章でわたしは、愚痴や悪口はどんどん言った方がいい、と書きました。人間ですもの、愚痴も出るし悪口も言いたいでしよう。それを無理に考えないようにするなんてできません。そもそも不健康です。病気になります。どんな思いも溜めない方がいい。特にマインスの思いはどんどん吐き出すべきなのです。

ただ、吐き出す相手は選ばなければなりません。ここを間違える

ととんでもない結果を招くことになります。

悪口を直接相手に言うのが良くないのは、さらに別のマイナスパワーを生む原因になるからです。悪口は絶対に本人に知られてはいけません。陰口にするのです。

世の中には、陰口は卑怯だとか、直接本人に伝えて改善すべきだとか、もつともらしいことを言う人もいるようですが、そんなものは理想論に過ぎません。

人間は（程度の差はありますが）卑怯で弱い生き物です。

映画の中のヒーローは自分を犠牲にして弱い者を助けますが、そ

れは映画のヒーローだからこそできること。もちろん理想はそうあるべきだし、そうあってほしいと強く思います。

しかし現実には他人より自分がかわいいし、いざというときは自分だけは助かりたい、ときつと思うことでしょう。それが生身の人間の正直な気持ちだと思います。

だから、どんな内容の話でもそれが本心であるならば、聞く側は否定しないで聞くしかないのです。それを否定したり意見したりするようなことは傲慢と考えるべきでしょう。

もちろん「否定しないこと」「イコール「同意すること」ではありません。聞く側にも個人の思いや考え方はありますから、話の内容

が自分の思いと異なる場合があります。むしろその方が自然です。

話す側と聞く側の間に「絶対に否定はしないがそれは同意や賛同ではない」という共通の認識がないと、どちらも不幸になってしまいます。

繰り返しになりますが大切なことなので、この章のポイントをもう一度言いますね。

人は誰でも限らない可能性とそれを実現する能力を持っています。そしてそれを起動するスイッチは「思うこと」であり「イメージすること」です。

しかし「ダメだ」「しちゃいけない」と育てられた結果、無意識に自分を否定する習慣がついてしまい、この起動スイッチを入れるのを邪魔しています。

この習慣を取り払うには「常に自分を否定しないこと」「が一番です。それは誰にでもできることですが、そうなるまでには強い意志と努力が必要です。

そこで「あなたの話を否定しないで聞いてくれる第三者」がいれば、この習慣をより早く楽に変えることができます。

人は幸せになるために生まれてきたのであり、成長し豊かになることこそが、本来あるべき自然な状態です。

成長しようとする心の声を「できない」と言って否定しないこと。
「どうせ自分なんか」と思わないこと。

人間だから、心の声には嫉妬や妬みも含まれます。そういうマイナス感情も併せて全部をあるがままに受け入れる。

どんな自分も否定しないで受け入れることが、結果として人をより大きくより豊かに育て上げて行くのです。

そんなことわかっているけどなかなか行動できないし続かない、
という人もいますでしょう。

それも「人間だから」そうなるのです。仕方のないことです。

しかし、どうか諦めないでください。

あなたには、あなたが考えている以上の能力がすでに備わっています。ないものをこれから作り出すものではありません。すでにあるものを活用するだけなのです。

いかがでしょうか。

「自分を否定しないこと。それだけで、誰もが幸せになれる」という仕組みについて、おわかりいただけただけでしょうか。

そして、もしわたしが「あなたの話を否定しないで聞く第三者」になれるとしたら、わたしは喜んでそうなりたいと思います。あなたのどんな話も否定しないで聞いて、あなたが幸せになるきっかけ作りのお手伝いをさせていただけたら、と思います。

第四章 あなたの疑問にお答えします

ここまでお読みになって、いかがでしょうか。

すでにあなたは、自分の心の中のどんなことも受け入れて、幸せに生きている自分自身をイメージしていることと思います。

あなたの心の中に溜まっている不満やストレスをただ吐き出すだけではなく、すべて否定しないで聞いてもらうこと、また同時に、あなたが抱いている不満やストレス等のマイナス感情があるがままに安心して吐き出せる「場」の重要性もご理解いただけたと思います。

この章ではそんな「場」について、みなさんからよくお問い合わせいただく疑問や質問にお答えしたいと思います。

Q 第三者が話を聞くサービスには電話を使うものが多いですが、電話と直接話を聞いてもらうのとどちらが良いですか。

A 話をされる方が一番やりやすい方法で良いと思います。

電話の場合は、話し手と聞き手の距離的・時間的な制約が少ないですが、声だけのコミュニケーションになるので、話し手の微妙な思いが伝わりにくいという欠点があります。

それに比べ直接会って話をする場合は、話し手の表情はもちろん、その日の体調や声の調子、身体の動きなど、聞き手は話し手から発せられるすべての情報を五感で受け止めることができます。

聞き屋.netについて言えば、今のところ直接お会いしてお話を聞くことしか考えていません。

もしあなたが、誰かに話を聞いてほしいとお考えで、直接会って話をするのは気が引けるとお思いでしたら、電話で話を聞いてくれるサービスをお勧めします。

結果としてあなたの心が癒されるのであれば方法は何でも良いと思います。あなたが一番良いと思われるものを選ばれるの

が望ましいと思います。

Q 聞き屋・netのサービスと一般的な相談サービスとはどう違うのですか。

A 聞き屋・netは「あなたのお話を否定しないで聞く」サービスです。否定しないで聞くことで、あなたが幸せになるきっかけをつかんでもらえるようにすることです。

一般的な相談サービスでは、その分野の専門家があなたの悩みを解決するために意見やアドバイスをしますが、聞き屋・netはそれをしません。わたしにそんな知識も資格も能力もない、

というのも理由のひとつですが、それ以上にあなたの持つ潜在的な能力を信じ期待しているからです。

人は、自分の思いを誰かに話すことによって、自分でも気が付かなかった自分の考えや思いを知ることがあります。それを引き出すのが聞き屋・*Listener*の役目です。もちろん愚痴や文句を思いつきり言ってスッキリするだけでも十分お役に立てると思います。

Q 実家に一人暮らしをしている母がいます。母の話し相手にもなっていただけなのでしょうか。

A もちろん大丈夫です。ご依頼者とお話しをされる方が違っていてもまったく問題ありません。

わたしがお伺いできる場所であるならば、どこにでも行ってお話を聞きます。また話すことができるのであれば、ご自宅ではなく、例えば病院であつてもかまいません。喫茶店、ホテルのラウンジ、オフィス、公園のベンチなど、お話しされる方が一番話しやすい場所を指定していただければ良いです。

Q 「否定しない」というのは「賛成してもらえらる」ということですか？

A 「否定しないこと」「イコール「同意すること」「賛成すること」
ではありません。

例えばあなたが身近な人からとても嫌な仕打ちを受けて「あんなやつ死ねばいいんだ」と思ったとします。それを聞いて、わたしが同じように「その人が死ねばいい」とは決して思わないでしょう。

否定しないでちゃんと聞くというのは、あなたの「あんなやつ死ねばいい」という言葉の裏側にある悔しさや悲しみ、怒りなどの「思い」を、そのまま受け止めるということです。

誰かを「殺したい」とか「死ねばいい」とか思う気持ちは、できれば持ちたくないもの。いや、そんな思いは持つてはいけ

ないものだど誰でもわかっていきます。もちろんあなたもわかっていきます。

しかし人間ですから、そんな恐ろしい気持ちも時には抱いてしまうものです。

それを「人を殺したいなどと思っではいけない、そんな気持ちは捨てたほうが良い」などと、わかった風なアドバイスも忠告も一切したくはないのです。

「死ねばいい」と思うほど嫌だったんだな、悔しかったんだな、とその辛い気持ちを否定しないであるがままに聞くのが、聞き屋.netです。

人間はそんなに強くない。愛や慈悲に満ちた素晴らしいことも考えるけれど、吐き気をもよおすような悪いこと恐ろしいことも平気で思いつきます。

汚いこと卑しいことなど思ったこともないなどと偽善者ぶるより、否定しないで受け止めて、そこから再出発する方が気持ちには楽だと思うのです。

おわりに

ここまでお読みくださり、ありがとうございます。

わたしは心理学について専門的な勉強をしたわけではなく、今まで五十数年生きてきた中で思っていることをこの小冊子にまとめました。お読みくださったっている方々は、その方面についてもっと知識も経験も豊富な方々も多いと思います。

にもかかわらず、こうして最後までお付き合いくださいましたことに心から感謝申し上げます。

ありがとうございます。

人間って素晴らしいものです。
生きているって素晴らしいことです。

人間は、その気になればどんなことだって現実にしてしまう可能性とエネルギーの塊だと思っています。

大切なのはその「力」の使い方。

力そのものには「正」も「悪」もありません。「強い」か「弱い」かだけです。

善いことも悪いことも同じように思うのが人間ですから、どんな思いも無理に抑え込まずに、否定しないで受け入れる習慣を身に付

けましょう。

人は幸せになるために生まれてきたのであり、成長し、豊かになることが自然の成り行きです。

もつときれいになりたい。

もつと美味しいものが食べたい。

もつと良い家に住みたい。

もつと人に認められたい。

もつと・・・

もつと・・・

常に「もつと」と思うのは当たり前前のことであり、愚痴や悪口は

その気持ちが裏返しになっただけのこと。

あなたがもつともつと幸せになるために。

幸せになった状態をイメージし続けられるように。

どうか今の自分を否定しないで毎日を過ごしてください。

新しいものをつくり出すのではなく、すでにある能力を活用する
だけなのです。

決して難しくはありません。

最後までお読みくださりありがとうございました。

あなたの幸せを心よりお祈りしています。

二〇一六年八月吉日

あなたの話を否定しないで聞くサービス

聞き屋・Co+ 代表 **イシイマサヒコ**

◇最後までお読みくださったあなたへ

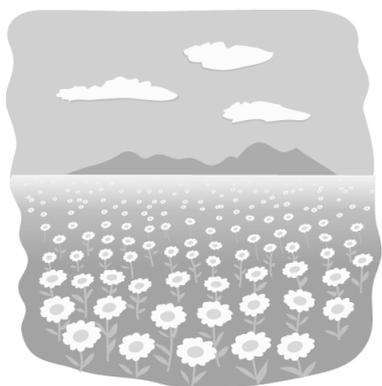
なお、この小冊子をお読みになって「愚痴や悪口を思いつ切り言
ってみたい」「自分が何を思っているか考えをまとめたい」「話を聞
いてくれる相手がほしい」と思われる方は、どうぞお気軽にご連絡

ください。

お役に立てるよう、心をこめて対応いたします。

問い合わせ先メール

info@kikiya.net



あなたの話を否定しないで聞くサービス

聞き屋.net 代表

イシイマサヒコ



1959年3月 愛知県一宮市生まれ

県立尾北高等学校卒業後、俳優を目指して上京。

「十九歳の地図」柳町光男監督、「衝動殺人息子よ」木下恵介監督に出演後、音楽バンド「キャンドル」を結成し、都内を中心にライブ活動続ける。

1986年6月 結婚を機にサラリーマンに。

家族は妻と子供二人、猫四匹。

◆あなたへのメッセージ

このご縁に感謝いたします。悩みやストレスは誰にでもあるものです。自分ひとりで考え込まないで、誰かに話してスッキリしてください。話すことで自分の考えが整理でき、始めからそこにあるのに見えなかった「よいもの」にきっと出会えます。

■連絡先

聞き屋.net ~~東京都中野区~~

~~<http://kikiya.net/> E-mail: info@kikiya.net~~

話し相手で人生は変わる！<あなたの心を癒す良い聞き手の見つけ方>

2009年3月 第1刷発行

2016年8月 改訂第4刷発行

(c) Copyright All rights reserved by Masahiko Ishii.