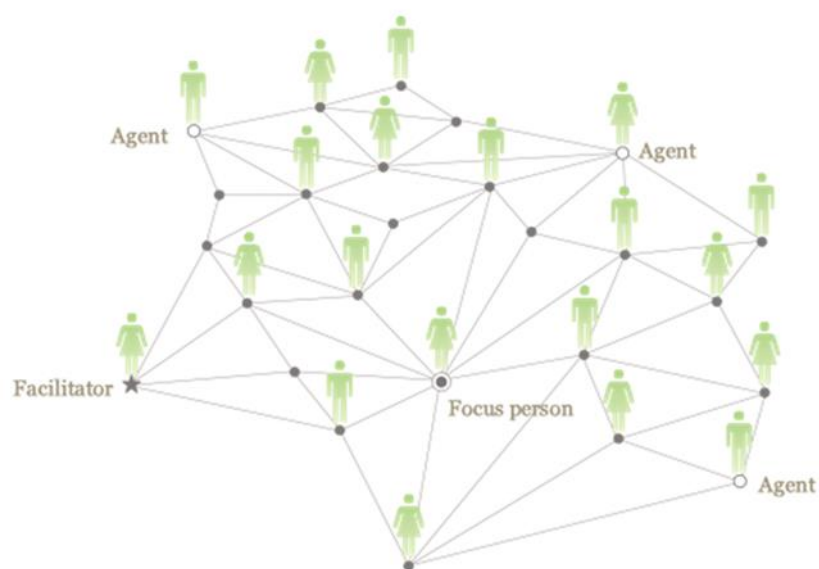


2018 年度 re:Joyin 育成プログラム概要のご案内



株式会社リジョイン

目次

1、	はじめに	2
2、	人生の満足は、2つのカテゴリが満たされること	2
3、	2大カテゴリ実現に必要な「自己実現3ステップ」と「5つの自分力」	2
4、	自己実現に必要な「5つの自分力」は無意識層の「もつれ」によって 切り離された TES のアンバランスが原因	4
5、	人生を長く楽しむために「もつれ」をほどく！ 無意識の「痛み」をリバランスして再現ドラマから抜け出す！	6
6、	リバランスを起こす力「リジョイン自分カウンセリング力」	7
7、	「自分カウンセリング力」の中心となる PAC 理論	8
8、	自己実現成功のカギ「他者へ働きかける力」	10
9、	最後に	11

2018 年度 リジョイン育成プログラム概要のご案内

リジョイン育成スクール案内へようこそ！

他の誰でもない、あなたが満足する人生を創造するために！

リジョインは心理学を通じて、あなたの本質に眠る才能や魅力を呼び起こし、良質なパートナーシップや人間関係、自分が楽しむに十分な経済的状況を創造するために、「リジョイン自分カウンセリング力」を提供します。

「こんなに好きだった」「こんなにつながれる」「こんなに幸せを感じられる」「こんなにクリエイティブできる」未知のあなたに出会うために、リジョインの育成スクールがあなたへ提供するもの、それと共に、皆さんの人生がどう変化するのか、どうやってスクールが進み、どうすれば、その変化へとたどり着けるのかをご案内しています。どうぞ、最後までおつきあいください。

『自分の人生をいきるということは、自己実現すること。』
自己実現とは、心の底からの WANT と、それを叶える力を手に入れること。』

【人生の満足は、2つのカテゴリが満たされること】

人生は、2つのカテゴリ（以下、2大カテゴリ）から構成されています。

- 1、人間関係：パートナーシップ、家族、友人、仲間、上司、部下 etc
- 2、お金：仕事、やりがい、ビジョン etc

（育成では「体と心の健康」を2大カテゴリの土台として捉え、リバランスを進めていきます）

「こんな人生がよかった！」と思えるような、後悔のない、心から満たされる自分らしい人生とは、この2大カテゴリにあなた自身が満足している状態のことなのです。

本コースは、心から満たされる「人生の2大カテゴリ」の実現に必要な「自己実現3ステップ+5つの力」を手に入れ、「4Talents（4つの才能）」を開花し、自分の人生をスムーズに創造する力の体得を目指します。

【2大カテゴリ実現に必要な「自己実現3ステップ」と「5つの自分力」】

<自分らしい人生を構築するための「自己実現3ステップ」>

あなたは今、2大カテゴリについて、それぞれ何%くらい満足していますか？

2大カテゴリを構築するために必要な現実的ステップは、以下の3ステップです。

- 1 WANT（自分の人生の方向性）が明確であること
- 2 現実的で、行動可能なマイルストーン（行動プラン+期日）の立案ができる
- 3 実現力（行動+継続力「実行→失敗→対策→実行し続ける力」）

行き先を決めて、道を確認し、行動する。とてもシンプルですが、人生の満足度が100%ではない時、この3ステップのどこかがうまく進んでいないのです。

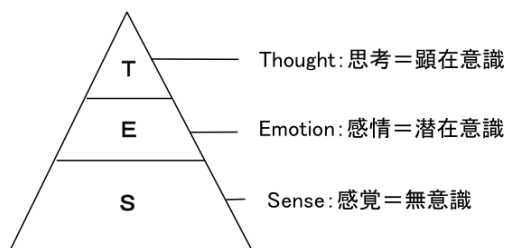
＜「自己実現3ステップ」を進めるために必要な「5つの自分力」＞

自己実現3ステップには、以下の5つの力が必要になります。

3ステップが立ち止まっている時は、いずれかの力が不足しています。育成プログラムでは、リジョイン自分カウンセリング力（以下、自分カウンセリング力）の**リバランス**によって、この5つの自分力を手に入れます。

1、 自己対話力

人生の進む方向を決める大切な羅針盤である WANT は、自分との対話から生まれます。この WANT がずれていたら、人生の航海は順調に進んでいるようで、いつまでも目的地に到着できません。自己対話力は、感情や感覚が切り離されたアンバランスな状態から、**あなた本来の心の状態＝「リバランスされた TES（T 思考・E 感情・S 感覚）」**（以下、「本来の TES バランス」）に繋がることで、心深くにある本当の声を聞くことができるようになり、確信を持った選択や行動ができるようになります。



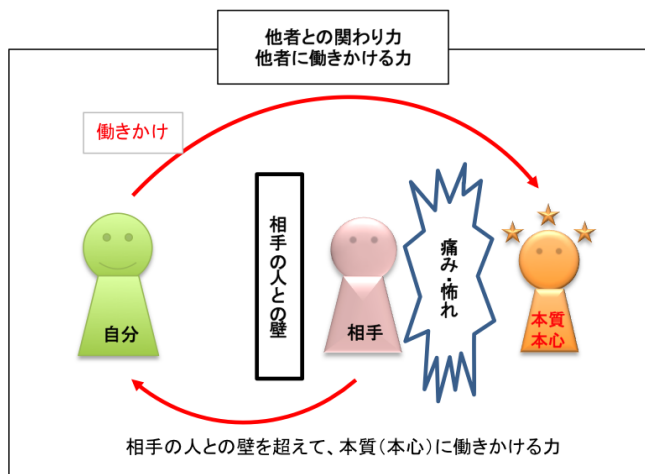
TESの詳細は、
リジョインHP、または、村本明嬉子のブログをご参照下さい。

・リジョインHP
<http://muramotoakiko.com/>

・村本明嬉子ブログ
<https://ameblo.jp/muramotoakiko/entry-12286560213.html>

2、 他者に働きかける力

他者と関わらない世界はありません。2大カテゴリのすべてにおいて、他者と関わり、クリエイトすることが、人生を実現することとイコールです。相手の中にある人との壁（プロテクタ）を超えて相手の本質に働きかけることができれば、クリエイティブな人間関係が構築され、同時に人生が進んで行きます。これが、「他者に働きかける力」です。そのためには、あなた自身の TES がリバランスされていることが最大条件で、本来の TES バランスの自分に関われば、人間関係はあなたが思っているより簡単なのです。



3、 4Talents= 4つの才能

TES の最も深い基盤となる場所にある「S 無意識層」には、あなたの 4Talents（本質・才能・愛・魅力）が眠っています。人間関係も、仕事も、与えることと受け取ることの循環で成り立っています。4Talents を手に入れることで、自分の才能や本質を認識でき、他者や社会に与えるものが明確になります。これを感じると、「与えたい」気持ちになり、自然と行動が変わり、愛する人や仕事を通して与え、受け取る喜びを感じながら、愛が循環する人生を歩くことができます。

4、 セクシャリティ=生命力

本来の TES バランスの時、あなたのセクシャリティは滞りなく全開で流れ、「楽しい、幸せ」という感覚を感じられます。WANT があるのに行動できなかったり、心や体がついてこない時は、セクシャリティが滞っているサインです。セクシャリティは行動するためのパワーの源であり、人生を進める基本的なエネルギーで、これがないと、人生をパワフルに進むことができません。セクシャリティが滞りなく流れて人生を楽しみ始めると、自分のことだけだった視点から、自然と「他者に与えたい」「自分の命を流したい」という気持ちになります。

5、 アカウンタビリティマインド=自分らしい人生を自分で創る力

「自分に起こるすべてのことが自分の責任だ」という考え方にに基づき行動する力です。物事がうまく行かない時、自分を攻めたり、誰かのせいにしてしまうと、人生の主役を自分以外の誰かに明け渡した状態になってしまいます。「自分の人生を誰にも渡さない」と場所に立つ時、「自分で自分の人生を満足させる、才能とパワーが自分にはある」という事実が見えるようになります。アカウンタビリティマインドは、現実をニュートラルに見つめ、どんなときも自分自身の力で人生を進めて行く力です。

【自己実現に必要な「5つの自分力」は無意識層の「もつれ」によって 切り離された TES のアンバランスが原因】

<心は「無意識層」からスタートする>

よい感覚（S）がよい感情（E）を産み、よい感情がよい考え（T）をもたらし、よい考えはよい行動へと導きます。いい気分の方は、周囲の人に笑顔でいることは簡単だし、親切をしたくなるものではないでしょうか？逆に、嫌な感覚は、嫌な感情となり、ネガティブな考えと行動（行動しないも含め）をもたらしします。

TES のリバランスで最も重要なのは、心のスタートである無意識層（S 感覚）がクリアになっていることです。

抑圧してきた怒りや悲しみなど感情を解放すると、気分はすっきりするけれど根底のパターンが変わらないのは、心のスタートである感覚（無意識層）のもつれがクリアになっていないからです。

＜「もつれ」が発生する仕組み＞

心の一番深い場所にある無意識層（S 感覚）に「痛み」が発生した時、これ以上あなたが痛みを感じないように、あなたの心を守る「プロテクタ」という心理的抵抗システムが発動します。痛みを感じなくてすむように、「感じる」ため一番大切な無意識層をあなたから切り離してしまう現象を「もつれ」と言います。

このもつれは、「再現ドラマ」を引き起こし、切り離れた痛みを再現する物語を、無意識的に何度も人生で展開させます。結果、顕在意識（思考や普段の意識）で求めている WANT を遠ざける人生になってしまいます。

例えば、いつも結婚直前になると別れてしまう、好きな人の前でそっけなくしてしまう、大好きな人なのに本音が言えない、いつも同じパターンで仕事を辞めてしまう、いつも行動せずにあきらめる…etc

このように、人生が進まないパターンを繰り返し再生するのが、「再現ドラマ」なのです。

＜「WANT」があるから「痛み」が発生する＞

そもそも、なぜ私たちは、傷つき、痛みを感じるのでしょうか？

私たちは、どうしてもいいものを失っても何も感じませんが、大切なものを失うと、心が傷つきます。そこには、「ずっと一緒にいたい」「この時間をもっと味わいたい」など、WANT があるからです。人は、WANT が叶えられなかった時に痛みを感じます。WANT のないところでは、人は傷かないのです。

無意識が形成される幼少期に、WANT が叶えられない痛みを経験すると、そのパターンが無意識の深い場所に刻まれます。

例えば幼少期、いつも不機嫌な母親の顔色を伺っていた子は、その後も、人と接する際にはいつもどこかで、「嫌われているのではないかと感じ、相手の顔色を伺ったり、人を遠ざけるパターンが出来上がります。

このパターンを再現ドラマとして、大人になった後も、ずっと繰り返すことになるのですが、意識できない無意識のパターンなので、なかなか気づくことができないのです。

＜S 感覚が切り離されていると、質の高い本当の WANT がわからなくなる＞

「自分がどうありたい、どうしたい」などの本当の WANT は感覚層から湧いてくるものなので、S 感覚が切り離されていると、WANT ずれたり、WANT がわからず人生の進む方向を間違えたり、迷走したり、人生の時間を無駄に費やすことになってしまいます。

S 感覚層が切り離された結果、主に以下の3つのタイプに分かれます。
あなたの中に、いずれかのパターンがあるのでしょうか？

◆ タイプ1 全部閉じているタイプ

S 感覚、E 感情、T 思考のすべてが閉じているタイプ。

- ・ 楽しさや喜びを感じられず、WANT がわからない、変わる、ぐるぐるする
- ・ 「自分には無理」と最初からあきらめて WANT が小さい、描けない
- ・ 後悔を繰り返していたり、ネガティブな思考や、自分を責める声が強い
- ・ 人目が気になりすぎたり、自分を表現できない
- ・ セックスで感じたり、楽しんだり、自分を解放できない

◆ タイプ2 T: 思考で進む! アドレナリンタイプ

S 感覚を切り離して、代わりに「前向き」や気分をハイにすることで補って、前に進むタイプ。

- ・ 思考で考えた「べき」からの WANT なので、手に入れても喜びが長続きしない
- ・ 嫌われたくない、経済的に不安定になりたくない、など「恐怖からの WANT」になってしまう
- ・ お酒、タバコ、セックス、身体症状など、バランスが必要になる
- ・ 思考で考えて、「するべき」ことに邁進する
- ・ ハウツー本を好み、ストイックに何かをすることで「できてる、進んでる」感覚になるが、実際は進んでいない
- ・ 人間関係が役割になってしまい、人と心でのつながりを感じられず、人間関係を楽しめない
- ・ セックスでは、繋がりよりも快楽主導の、ただのプレイになりがち

◆ タイプ3 ファンタジックないい気分で行動する気まぐれタイプ

S 感覚を切り離した上で、時々発生するファンタジックないい気分に行動を任せてしまうタイプ。

- ・ WANT が気分によって変化したり、うまくいかないとすぐに目標を変更するので、ゴールに辿り着かない
- ・ 描く WANT がファンタジック（壮大・あいまい）なので、適切なマイルストーンがひけない
- ・ 収入や外見など、外側のファクターで幸せをはかろうとする
- ・ 時間、期日、計画などが苦手
- ・ WANT はあるけど、期日感のないまま「いつかは到達する」と時間ばかり過ぎる
- ・ 「いつかはうまく行く」と、一発逆転の発想をしがち
- ・ ゴールがわからないまま、その時の気分で進む

1つのプロセスは早くて数ヶ月、長くて数年かかるもの。一つプロセスが進むと WANT が変化し、そのたびに方向転換をしたり、ゴールがわからないまま進むのは、大切な人生の時間の無駄です。人生の時間は思うよりも短く、また、子供を産める期間、起業できる期間、気力や体力など、様々なリミットがあります。自分が決断した結果であれば後悔は起こりませんが、漫然と時を過ごし、欲しいと気づいたときにはタイミングを過ぎていた! となってしまうないように、ファウンデーションコースの前半で、自分らしいハイクオリティな WANT を探し、後悔のない人生を送るための土台を創ります。

＜ハイクオリティな WANT が人生を楽しむ時間の長さを決める＞

自分にとってハイクオリティな本当の WANT をいち早く知ることが、人生のスピードアップのカギになります。望んだ人生を早く手に入れて、「こんな人生を望んでいたんだ!」と、喜びを味わう時間をたくさん楽しむために、育成では、最初の段階での「ハイクオリティ WANT」を見つけることに重点を置いています。

実際、育成を進めて行くと、「今までの人生は、何だったのか?」という声を、よく聞きます。

TES につながり、本来の自分に戻り、ハイクオリティで自分にとってリアルな WANT を感じた瞬間、まるで生まれ変わる体験だと感じるようです。

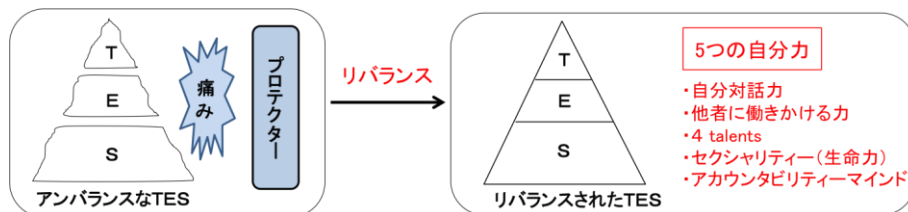
もし、今この文章を読んでいて、心に感じることもあるのであれば、どうぞ、大切な一歩を踏み出してください。人生をいち早く、より長く楽しむために、心理学が開発されているのです。

【人生を長く楽しむために「もつれ」をほどく！

無意識の「痛み」をリバランスして再現ドラマを抜け出す！

「痛み」によって S 無意識層を切り離し、アンバランスになってしまった TES を本来の状態に「リバランス」

することで、再現ドラマを抜け出し、あなたの本質に眠る自己実現のための「5つの自分力」を手に入れることができます。



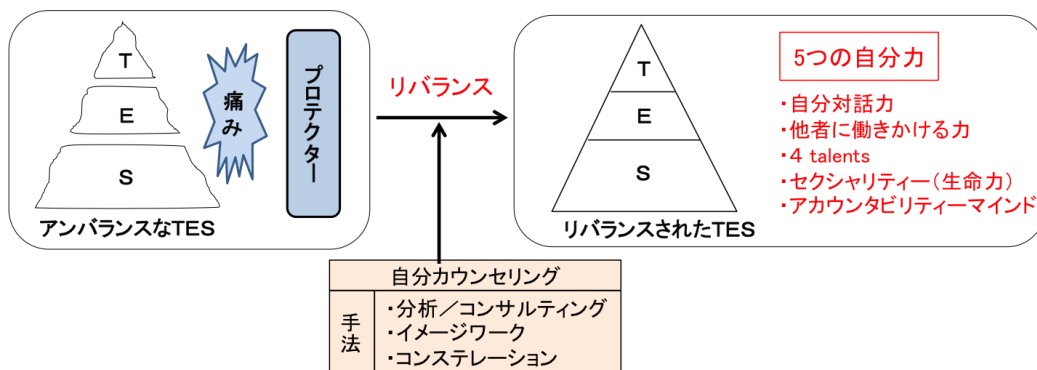
【リバランスを起こす力「リジョイン自分カウンセリング力」】

育成プログラムでは、リバランスを「起こしてもらう」のではなく、一生続く大切な自分の人生を、嬉し時も、大変なときも、どんな場面でも、常に自分の中心で決断し、前に進めるため、自分で自分にリバランスを起こす力である「リジョイン自分カウンセリング力」の体得を目指します。

人生は、選択と決断の連続です。他人はもちろん、自分の心もコントロールすることは困難で、うまく行かない場面にたくさん遭遇します。そのたびにカウンセラーや誰かに頼るのではなく、自分自身と対話し、足りないものを感じたらリバランスし、自分の中から答えを導き出します。誰かの意見はその補助にしかすぎません。

TES をリバランスすることはとてもシンプルで、もつれを発生させたプロセスを、「プロテクター→痛み→WANT」と、逆にたどります。つまり、痛みの奥にある本当の WANT を体験することがカギなのです。

その体験を起こすための手法が、イメージセラピー、コンステレーション、などのセラピーで、それらを使いこなすための知識と技術を学びます。



＜リバランスして S 感覚層につながると、すべてが流れ出す＞

S 感覚につながり、本来の TES を取り戻すと、心の底からの喜びややりたいことを感じられるので、本当の WANT を認識することができるようになります。

「自分には無理」という観念がなくなり、自分をディスカウントしなくなるので、自分にとって最大クオリティの WANT を、リアル感を持って描くことができます。

人との出会い、楽しい時間、わかり合える喜び、繋がる感覚・・・

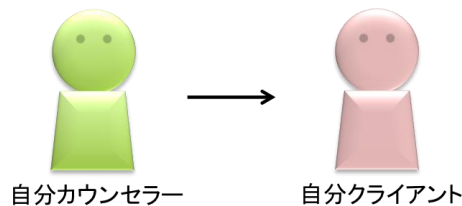
これらはすべて、S 感覚の非言語コミュニケーションから成り立つものです。

私たちは、言語を使っているコミュニケーションはたったの 7 %で、残りの 93 %は非言語で行われています。男女としてのセックスでの興奮も、ハートで繋がる喜びも、すべてが感覚がもたらしてくれる恩恵なのです。

もつれをリバランスし、自分の S 感覚につながることで、本当のリアルな自分の人生が流れはじめます。

【「自分カウンセリング力」の中心となる PAC 理論】

自分カウンセリングは、自分を「自分カウンセラー」と「自分クライアント」に分けて、自分カウンセラーの位置から客観的に自分を見つめるところからスタートです。



さらに、自分クライアントを、「P：ペアレンツ」「A：アダルト」「C：チャイルド」の 3 つのパーツに分けて理解して行く「PAC 理論」に基づいて自分カウンセリングを進めます。



チャイルドは自由さ、喜び、楽しさ、親密感など、感覚・感情の部分です。

ペアレンツは、お金、時間、責任、成熟した関わり方など、社会性の部分です。

アダルトは、チャイルドとペアレンツの中心に位置しており、「チャイルド＝個人の気持ち」と「ペアレンツ＝社会性」のバランスをとりながら、人生を選択・決断する部分です。

＜才能や自分力を司るチャイルドをペアレンツが育てる＞

4Talents や 5 つの自分力は、チャイルドの中に眠っています。

自分の才能を他者や社会へ活用し発揮するには、「親」としてペアレンツが、自分のチャイルドを育てることが大切です。そのためには、ペアレンツを成熟した大人としての意識と責任を持つ「養育ペアレンツ」へと育てる必要があります。

TES がアンバランス状態の時、PAC の状態もアンバランスになっており、子供にとってとても厳しいペアレンツ（以下、強ペアレンツ）か、ペアレンツが不在の状態になっています。

「お金を稼がねばならない」と、強ペアレンツに突き動かされると、人間関係や愛、人とのふれあい、心のつながりを置き去りにしてしまい、人生が乾いたものになってしまいます。

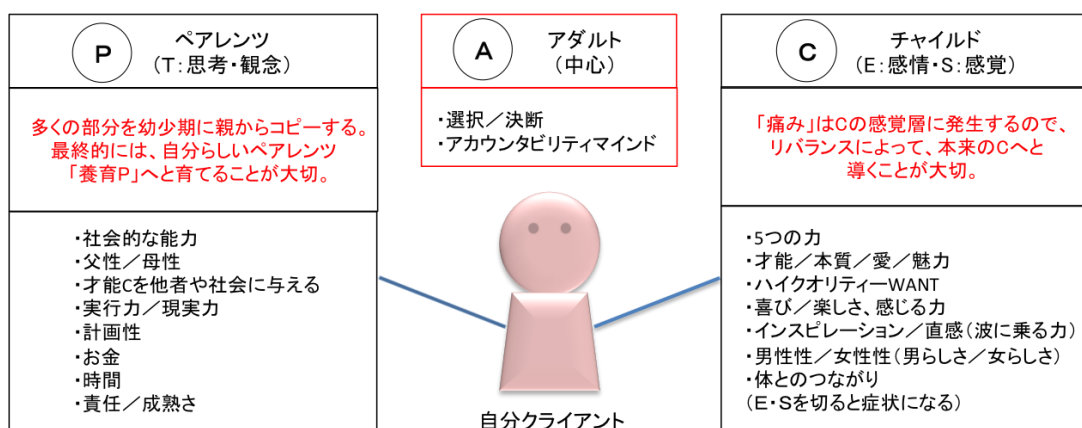
ペアレンツの不在によって、「好きなことだけやればいい」と、チャイルドだけに選択を任せていると、社会

では生きづらく、収入が安定しません。

この時、本人はペアレンツ、またはチャイルドを自分そのものだと思っていますので、俯瞰するアダルトが不在の状態なのです。

あなたらしい人生を創造するためには、社会性のある養育ペアレンツと自由や喜びのチャイルドとのバランスを取り、アダルトが選択・決断することがとても重要です。

パートナーシップに最も重要な、男性性／女性性（男らしさ／女らしさ）もチャイルドに眠っており、自分で育て続けることで、いつまでも色褪せない、毎日「好き」が増えるような新鮮なパートナーシップを保ち続けることができます。



＜痛みを持つチャイルドと養育ペアレンツの不在をリバランスする手順＞

痛みを持つチャイルドと養育ペアレンツの不在をリバランスするために、以下の4段階の手順で進めます。

育成プログラムは、このPACの4段階に沿って進めます。

◆ PAC リバランス第1段階：人にチャイルドを癒してもらう

リバランスで一番大切なのは、S感覚（無意識層）ですから、まずは、チャイルドをリバランスすることからスタートします。初めての段階では、まずは、トレーナー（またはカウンセラー）が、あなたのチャイルドを癒すことで、チャイルドが癒される体験をします。

◆ PAC リバランス第2段階：自分のチャイルドを認識して、アダルトを育てる

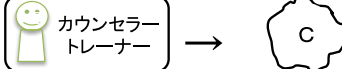
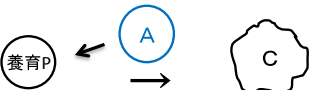
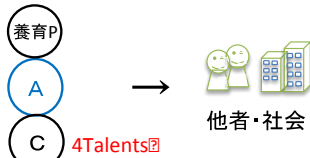
チャイルドを癒してもらう体験をすると、自分のチャイルドを認識できるようになります。チャイルドを認識しているのはアダルトですから、チャイルドを認識できた段階でアダルトの認識ができます。アダルトを認識できるようになったら、さらにアダルトを育てていきます。

◆ PAC リバランス第3段階：養育ペアレンツを育て、自分で自分のチャイルドを癒す

アダルトが育ち始めたら、今度は自分の強ペアレンツやペアレンツの不在から、チャイルドを育てることが出来る養育ペアレンツを育て、自分の養育ペアレンツでチャイルドに関わります。

◆ PAC リバランス第4段階：チャイルド=4Talents を人や社会へ与えるトレーニング

自分のペアレンツで自分のチャイルドを癒せるようになると、PAC のバランスが完成し、チャイルドに眠る4つの才能（4Talents）を認識できるようになります。ここからは、チャイルドを社会や人に表現し、人生を創造し、楽しみ、4Talents を社会や人へ与えて行くトレーニングの段階に入ります。

	PAC体得の段階	コース	自分カウンセリング	リバランス
スタート	TESアンバランス 養育ペアレンツ不在 Aが不在 			再現ドラマの中
第1段階 C段階	トレーナーがチャイルドを癒す 	年パス・ワークショップ参加	自分の才能を認識し、使えるまでPACを整える段階	再現ドラマの要因となるCを見つける
第2段階 A段階	チャイルドを認識することによってアダルトが誕生する アダルトを鍛える 	ファウンデーションコース	自分カウンセリングの体得	「痛み」をリバランス + 本当にほしかったものを認識する ↓ 再現ドラマを超える (プロテクタAを見切る) ↓ Cが4Talentsに変わる
第3段階 P段階	ペアレンツを養育ペアレンツへと育て、自分のペアレンツでチャイルドを癒す 	アクチナルコース	自分の才能の使い方を体得する、他者へ影響力を発揮する	
第4段階 実践段階	痛みが癒されることによって4Talentsになったチャイルドを社会や他者に与えるトレーニング 	プレプロコース	自分カウンセリング実践	4Talentsに繋がりと与えるトレーニング

育成コースにおける「PAC リバランス段階」「自分カウンセリング力」段階

【自己実現成功のカギ「他者へ働きかける力」】

私たちは、社会や人と共にすごしていて、2大カテゴリのどちらも、必ず人が関わる中で進んでいきます。

自分の中に抵抗（プロテクタ）や人との壁があるように、相手の中にも、必ず抵抗があります。

1、TES をリバランスし、自分の壁を取り払う

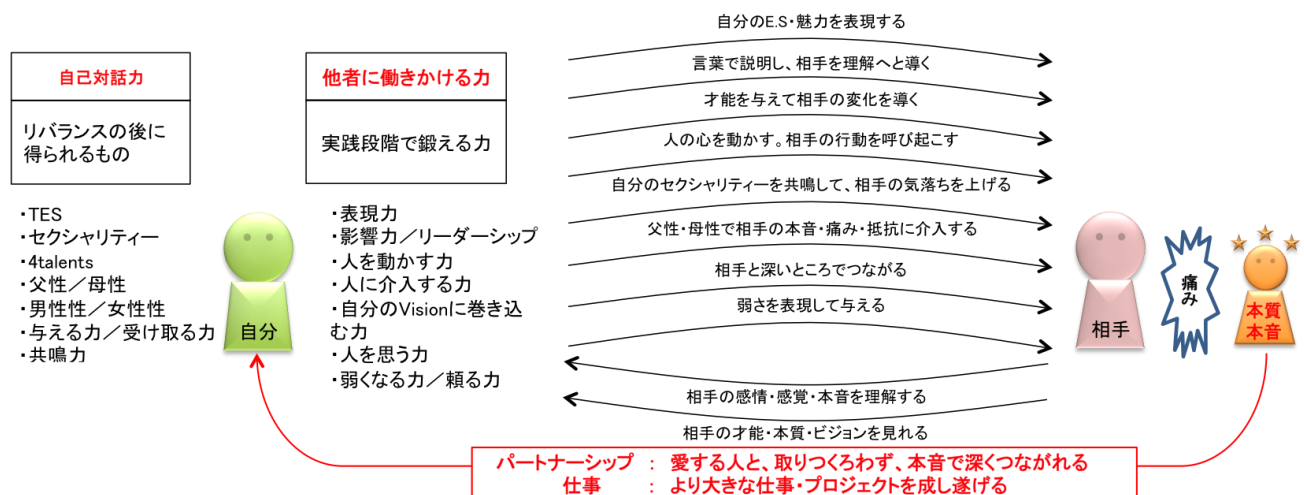
2、相手のプロテクタを超えて、相手の才能や本質、本音に語りかける

この二つができれば、相手との間の壁が取れて、クリエイティブな関係性が生まれます。

いつもフレッシュで色あせることなく、クリエイティブで変化し続けることができるパートナーシップには、この他者へ働きかける力がとても重要です。

また、あなたがリーダーシップをとって、自分と相手の才能を発揮できるよう導くことで、より大きな仕事・プロジェクトを達成していくことができるようになります。

つまり、仕事もパートナーシップも、他者に働きかける力が、成功の大きなカギになるのです。



まずは、TES がつながって初めて、相手の本質に働きかけることができるようになります。

逆に、他者に働きかけることで、自分の中の「人との壁＝TES アンバランス」に気づき、リバランスのチャンスにもなります。

育成プログラムでは、FD・ACT とともに、ワークショップのサポーター経験から、他者に与えることで出てくる人との壁を扱うことで、効果的にリバランスしていきます。

パートナーシップや仕事を「クリエイトするレベル」での関わりは、あなたがリーダーシップをとって、他者の本質や才能を発揮する力が必要になるため、単なる「繋がり」よりはずっと高いレベルが必要になります。例えば、パートナーの抵抗を超えて働きかけ、二人の関係性に変化をもたらす。

例えば、様々な傾向と抵抗を持つプロジェクトメンバーの心を動かし、一つにまとめる。

これらは、相手の心の抵抗を超えた場所に働きかける力が必要になります。

そのため、アクチュアルコースでは、「他者のプロセスを進められる」レベルを目指して進めます。

このことから、本年度より育成コースに、トレーナー指導のもと「公式セラピー勉強会」がプログラムに加わりました。

* 詳細は、「2018年度 re:Joyin 育成プログラム詳細&申込書」をご参照ください。

長くなりましたが、最後までお付き合いいただき、ありがとうございました。
ご興味をお持ちいただけましたら、ぜひ一度、説明会などにご参加ください。

2018年3月のワークショップは、育成プログラムへの参加を検討されている方に向けて、ワークショップ
や育成プログラムを体験していただけるよう特別価格をご用意しております。
公式ブログ、ホームページをご参照ください。
皆様のご参加をおまちしております！！

株式会社 リジョイン