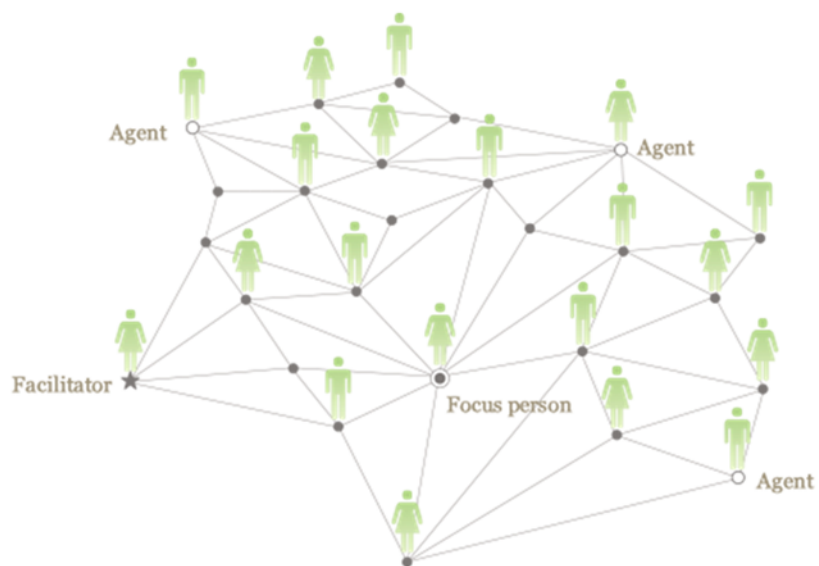


2020年度 re:Joyin 育成プログラム概要



株式会社リジョイン

はじめに

リジョイン育成スクール案内へようこそ！

リジョイン育成プログラム概要は、昨年とほぼ同じ内容となっております。
こちらは、2020年に新たに加わる内容について、ご紹介しています。

私たちは、知らない間に自分自身を、自分の人生をディスカウントして生きています。

今感じている不足感や不安感、それは、あなたが理解している、いないに関わらず、あなたが望んでいるのに手にしていない何かがあるというサインです。

人はいつからか、「自分には無理」「そんなのありえない」と望まなくなり、望まなくなったことを忘れてることさえもあるのです。

それは、あなたの人生をディスカウントしているということ。

でも、リジョインは提案します。

ディスカウントした人生を送る必要はありません。

現実には実にシンプルで、欲しいものがわかれば、あとはそこに向けて行動するだけです。

行動できない、踏み出せない、やっているつもりなのにたどり着いていない、そもそも何をしていたかわからない・・・

これらは全部、心の力。

欲しいものが手に入っていないのは、心のパワーを使っていないからです。

つまり、人生のディスカウント＝心のディスカウントなのです。

心のパワーを使えないのは、あなたとあなたの心の間に壁があって、シンプルにこれだけが原因です。

その壁は、過去の何かしらの嫌な出来事でできたもので、みんなその壁をよく見ていません。でも、心に向き合ってよく見てみると、その壁には実は扉がついていて、あなた自身がその扉を開いて、つながって使うだけのシンプルな構造なのです。

これをリジョインリバランス理論といいます。

心のディスカウントを、価値あるプレミアにすることで、本来のあなたが望み、創造できるはずの「プレミア

ムな人生」を、一緒につくりましょう！

壁は、過去の何かしらの嫌な出来事によって、自然に無意識に作られるため、初めは難しいと思うかもしれませんが、

その作業は、まるで、3D写真（2枚の写真を焦点をずらして見ていくと、立体に見えるやつ！）のようなもので、コツさえつかめると、最初に思うよりも簡単にできるようになります。

リジョイン心理学の「リバランス理論」を「理解」して、「心の体験」をすれば、扉が開いて、壁の向こうとこっちを自由に行き来できるようになります。これは、自分を自由にする行為そのものです。社会からの条件付け（人の目や「普通・一般」にとらわれ、人と同じを維持しようとする力）や、両親からもらったあなたには合わない観念を外して、自由に自分の人生を創造できるようになります。

物は手に入れて終わりです。でも、大切な人との関係は、毎日愛で繋がり合いながら、変化し続け、創造し続けるものです。

創造とは、「選択」による結果で、選択には常に、迷い、責任、失敗が伴います。だからみんな、恐れ、躊躇し、知らない間に「選択しない」ことを選択し続けながら時間を過ごしていることも多いのです。

リジョインでは、一生続く自分の人生の選択・決断に、リジョイン自分カウンセリング力(RSCF)を使えるように体得していきます。*re:joyin Self Counseling Flow

「リバランス理論」と「リジョイン自分カウンセリング力」は、とてもパワフルな組み合わせです。育成プログラムでは、「リバランス理論」と「自分カウンセリング力」を学びながら、自分に眠っている人生を創造するために必要な全部の心のパワーにつながります。

自分カウンセリング力は、今日食べるものや、着る服、手にするカバン、という小さいけど大切な毎日の選択から、打ち寄せる波のようにアップダウンし中心からずれる自分の心を中心に戻したり、同じようにアップダウンし中心からずれる大切な相手にも、あなたの中心の大好きから、相手の中心へと働きかける力も育ててくれます。

人生には、大きな困難だと感じる場面もたくさんやってきます。別れの危機、お金の問題、家族の困難。「どうしよう」「どうしたらいいかわからない」「どうしようもできない」そんな、絶望を感じるような場面でも、カウンセラーが寄り添うあり方で自分自身に寄り添い、光を見出し、そこから最善を決断する力でもあるのです。

あなた自身の人生にとっても、大切な誰かと繋がり続けるためにも、「リジョイン自分カウンセリング力」が役に立ちます。

それはつまり、「自分の人生の責任を、誰かに明け渡すのではなく、自分自身で持つ！」というアカウンタビ

リティマインドが、自分のものになるということ。自分カウンセリング力を体得すると、結果、自分の中心であるアダルトという意識が手に入ります。（*Power of Accountability 参照）

村本と真田は、心の力・無意識の力のマニアで、人が大好きで、人が本質に出会い愛が広がり人生という現実が変化することにしか興味がない二人がご提供する育成プログラムは、たぶん、かなり濃密です（笑）

<Power of Mind>

私たち自身の中に眠る心の力を活用することで、無理だと思っていた現実を創造し、自分の人生をもっと自分らしくすることができます。あなたが育成プログラムで出会う心の力は、以下の8つです。

Power of Love

「大好きな人と一緒に暮らしたい」

「大好きをずっともっともっとにしていきたい、たくさん愛を実感したい！」

「愛してる男性に愛され、二人の命を育みたい」

「生きている時間全部が、愛するたった一人の女性と家族のためにある！」

そんな、愛への欲求という有無を言わせないパワー。

Power of Talents

「自分は、このために生まれてきた」

「これは、自分にしかできない使命なんだ」

「こんな世界をもっと良くしたい、願っているだけでなく行動したい！」

自分が世界に影響を与えられる「力と思いと才能」があるから、自分という命は尊い、そして、感謝や誰かの喜びという現実の実感があるからこそ、自分がこの社会に必要なだと思える、あなたの才能という力。

Power of sensor for JOY

「この人となら喜びの人生を創造できる」「これが私を喜ばせてくれる」誰が好きで、何が欲しいのか。自分を喜ばせ、楽しませる、ハッピーを自分に教えてくれる「喜びセンサー」という力。

Power of Want

理由はない！「それが欲しい、手にして見たい、感じて見たい！」という、欲求（WANT）という圧倒的なパワー！！

Power of Never Give Up

自分が望んだ WANT を、達成するまで決して諦めない、諦められない！という思い。

Power of charm

「女として、大好きなあなたの子供を産みたい」を呼び起こす男性性という魅力。

「自分の命は君がいなければ何の価値もない、君のために自分を燃やしたい」を呼び起こす女性性という魅力。

Power of LIFE

自分の命を尊いと感じたら、生きている時間は命そのものだから、できるだけ早く自分が望むパートナー、人生を手に入れて、なるべく長く楽しみたいと思えてくる。命という時間の力。

Power of connect

相手につながる、自分を開示して本当の気持ちを伝える、自分らしさを表現する、相手の閉じた心の向こうにある本当のその人にアクセスする。

ここでは、上記のあなた自身のすべてのパワーが必要になります。あなたのすべてで、大切な人へつながっていく。

怖いを超えて相手につながる、大好きな人につながる、世界にコネクトする力！

Power of Accountability

リジョイン自分カウンセリング力を体得した時、同時に身につけているのが、心のパワーを使うあなた自身の中心の力。これをアカウンタビリティマインドといい、あなたの力を最も発揮できる状態をつくる力。

<心の基本的な仕組みとコースの進み方>

愛 (=WANT) のないところで、人は傷つきません。

どうでもいいものをなくしても悲しまないけど、大切なものがなくなるととっても悲しくなります。

人の心には、いつも愛が根底にあって、人につながりたい思いがそこにあるのです。

愛という WANT があって、それがかなわない時に傷つき、そのうち失うのが怖いから手に入れることも怖くなり、自分の中に壁を作り蓋をします。

一番望んでいる愛でつながれる関係を手に入れない一番の方法は、自分の want を隠すこと。

一人で生きていけるように強くなること。

誰にも見つからないように自分の男らしさ、女らしさ、魅力を封印すること。

誰かと一緒に喜びを知ると一人でいられなくなるから、喜びセンサーは使わない。

才能は世界とのつながりだから、自分の才能は使わない。

世界を良くしたいと動き出したら、誰かに助けられ、つながらないといけないから、ずっと外野から批判して愚痴をいう！テレビを見て、ニュースを見て、ネットを見て、批判してゴシップを楽しむことで人生を埋める。前を見るより、自分や誰かを攻撃しているほうがいい。

自分の心のパワーを否定するのは、傷ついた経験があるからで、この傷は小さい頃、まだ、大人のようにいるいはわからない、感覚が中心の幼い頃、つまり無意識の時代につくられた傷が原因なのです。

リバランス理論は、無意識の傷を発見したら、傷を安心で照らします。そうすると、壁の扉を発見できるので、扉の向こうの心のパワーにつながる、ただそれだけです。

そして、ここからはアクチュアルコースの領域になり、つながった心のパワーを、実際の社会や人に使ってみます。使ったことのない才能の使い方を学んで人につながり、愛し合う人と生きていく人生をリアルに歩き始める、やりがいのある仕事につながっていく。

もっともっと効率的にみなさんの人生を内面のプロセスを加速させるために、今年は、さらに新しいシステムを取り入れて、スピードアップをはかります。

まず、書き込み式外在化システムを、さらにブラッシュアップして活用します。

現時点でのビジョンを「リジョイン人生2大カテゴリ、パートナーとお金のビジョンシート」で明確にし、ゴールを設定します。

「History of My Life パートナースHIP」「History of My Life 仕事（お金）」で、自分のパターンを外在化し、「Find % Focus シート」で働きかけるプロテクターを明確にします。

次に、あぶり出されたパターンを、各人の最適なプロセスをチョイスして進みます。人によってはプロテクター探しを中心に、WANT を閉じて生きてきた人は WANT につながることを中心に、WANT が明確で行動もできているのに現実が動かないタイプは「ずれ」の修正を中心に、など、各人が、その人にあった最速で進めるプロセスに働きかけることができるのです。

まだ出会っていない自分に出会い、自分らしい人生をたくさん楽しむ！

一緒にその道を歩くことワクワクしながら、みなさんをお待ちしてます！！

育成プログラムトレーナー 村本明嬉子 & 真田雅一

目次

1、	人生の満足は、2つのカテゴリが満たされること	2
2、	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
3、	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
4、	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
5、	リバランスを起こすカ「リジョイン自分カウンセリング力」	7
6、	「自分カウンセリング力」の中心となる PAC 理論	8
7、	自己実現成功のカギ「他者へ働きかける力」	11
8、	最後に	12

リジョイン育成プログラム概要

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、自分が楽しむため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。

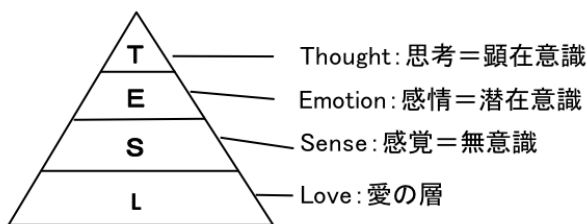
<「自己実現3ステップ」を進めるために必要な「5つの自分力」>

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）によるリバランスで、この5つの自分力を手に入れます。

1、 自己対話力 (Power of sensor forJOY, Power of want, Power of Never Give Up)

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 TESL (T 思考・E 感情・S 感覚・L 愛)」**（以下、「本来の TESL 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。



TESL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

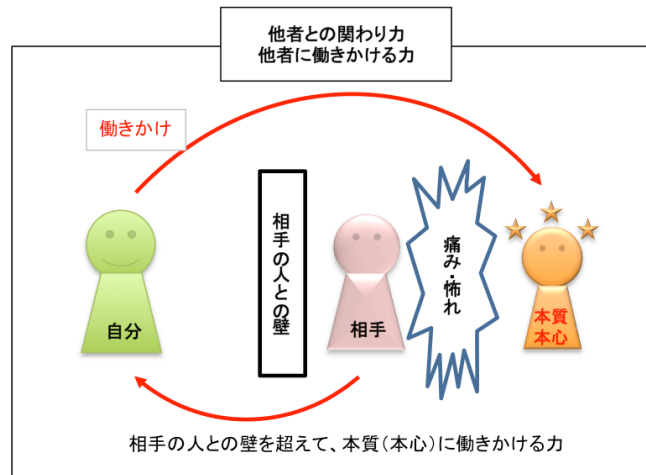
<http://muramotoakiko.com/>

・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 (Power of Connect)

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いきます。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 (Power of Love, Power of Talents, Power of charm)

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 (Power of Life)

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つたり、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 (Power of Accountability)

「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」といった場所に立った時、「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 TESL 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・L）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。いい気分の時は、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）をもたらします。

TESL 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 L 愛）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・愛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・L）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、切り離し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、相手の顔色をうかがったり、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るとする
- ・ 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。一つプロセスが進み WANT が変化する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。

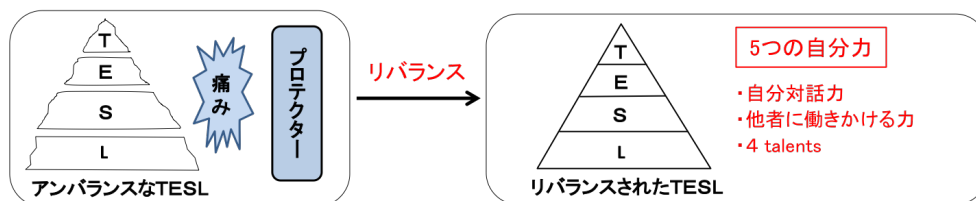
TES につながり、本来の自分に戻り、ハイクオリティで自分にとってリアルな WANT を感じた瞬間、まるで生まれ変わる体験だと感じるようです。

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、大切な一步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・L 愛の層を切り離し、アンバランスになってしまった TESL 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。



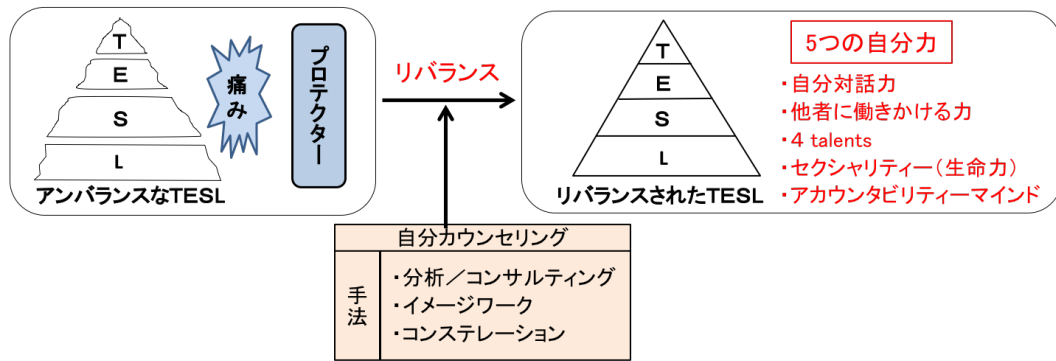
【リバランスを起こす力「リジョイン自分カウンセリング力」】

育成プログラムでは、リバランスを「起こしてもらおう」のではなく、一生続く大切な自分の人生を、嬉しい時も、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。

TESL 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・L 愛の層につながると、すべてが流れ出す>

S 感覚・L 愛につながり、本来の TESL 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・・・

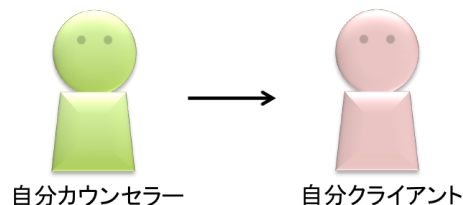
これらはすべて、S 感覚・L 愛の非言語コミュニケーションから成り立つものです。

私たちは、言語を使った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。

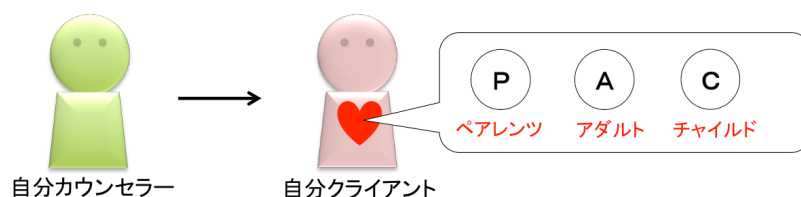
もつれをリバランスし、自分の S 感覚・L 愛につながることで、本当のリアルな自分の人生が流れはじめます。

【「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。

TESL 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。

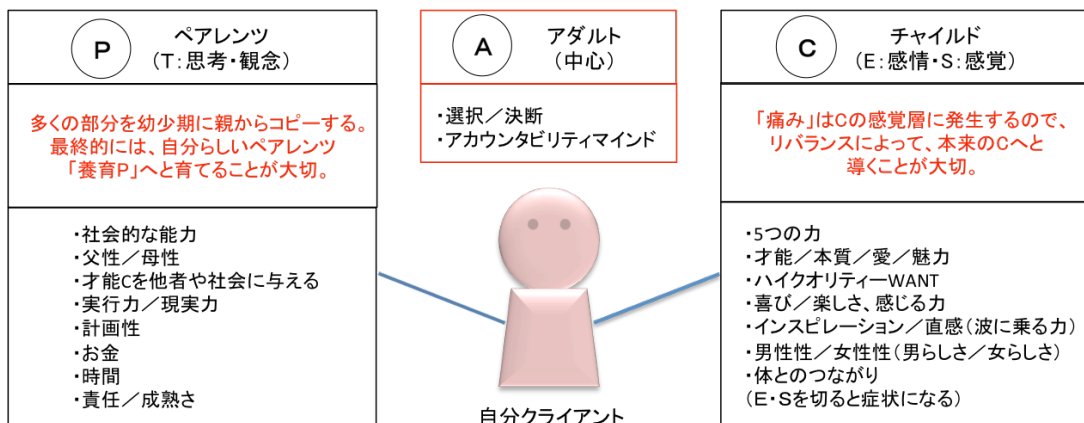
「お金を稼がねばならない」と、強ペアレンツに突き動かされると、人間関係や愛、人とのふれあい、心のつながりを置き去りにしてしまい、人生が乾いたものになってしまいます。

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ができ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 ファンデーションコース アクチアルコース プレプロセス	自分の才能を認識し、使えるまでその力を整える段階 自分カウンセリングの体得 実践	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 			「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 			
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 			4Talentsにつながら 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」

【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大カテゴリーのどちらも、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。

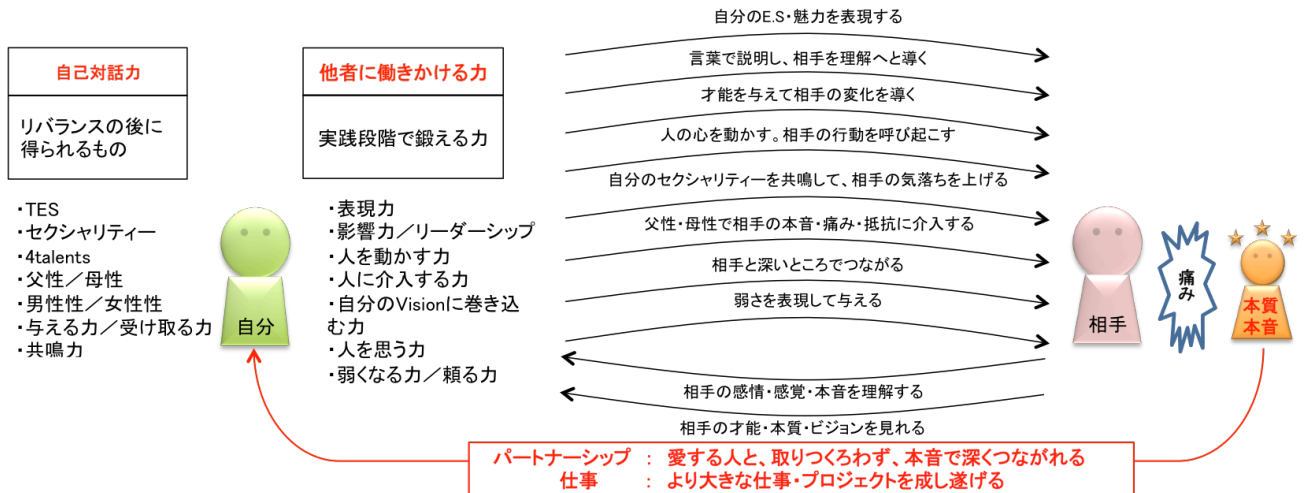
- 1、TESL をリバランスし、自分の壁を取り払う
- 2、相手のプロテクタを超えて、相手の才能や本質、本音に語りかける

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、クリエイティブに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、TESL 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=TESL のアンバランス」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。

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。

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
代表 真田雅一 & 村本明嬉子