

これからは

ホームセラピスト

時代がやってくる

田中千栄子 著



気軽に話を聞いてもらう時代！

大切な心へ贈る

繋がりの扉。



ikokoro

はじめに

はじめに

貴方は人生の中でココロが重く苦しく感じた経験がありませんか？

私は人生の中で何度もあります。

子供の頃にも社会に出てすぐにも、そして結婚して子育てでもあります。

周りに誰もいなくて辛い時期がありました。

子供時代は辛く貧しい大家族で育ちました。母親は忙しくが一人ひとり向き合ってくれる訳でもなく、どちらかといえば内面が孤独で塞ぎ込んでいた自分を振り返る事が多々あります。しかし大家族ゆえ救われていた面もありました。心は孤独でも現実的には誰かが目の前にいたことです。学校からの帰りを待つ妹。眠る時は1枚の布団で二人眠る。そんな環境で育ちました。

育った環境は7人姉妹の長女。再婚した新しい父と母の9人家族です。子供の記憶はココから覚えています。それが私の育った辛くも苦しくも賑やかな、私が見つめ育っていた大切な環境です。そんな家族の中にも寂しくなる事もあれば心が苦しくて怒りに満ちた事もあります。大家族ゆえそれぞれの立場や愛情やらストレスが生じて不快感も私だけではなく皆ありました。それでも今思えば大家族の苦しみもあれば、大家族の救われていた部分も見えてきます。目に見える部分で一人じゃ無かった事。傍にいつも小さな妹がいたことは、かけがえの無いぬくもりを得ていた様な気がします。必要としてくれる妹は「私は何をすべきか？」をいつも考えさせられる始まりだったのかもしれませんが。おかげで誰よりも早く社会に出て人間関係を冷静に見つめて行けたのかもしれませんが。

生きるために...

社会に出て結婚をし家族・子供を持ち最大の人生での苦しみを経験する事になりました。初めて放心状態になった経験もあります。裏切りや偽りなどが表面化したときです。怒りを乗り越して自分は小さな泡になってどどんはじけてゆくような感覚がありました。

放心状態は、この世から消えたくなるような衝動にもなりました。

そんな感覚はあれから2度と味わってはいませんが、その時どう這い上がっていったのか？あれから何度振り返っても裏切りや偽りで傷つけた人から救われたのではありませんでした。

娘が二人いたことも切り替えにはなったものの世話をするばかりの状態では何も解決にはなりませんでした。

そんな私をココロの闇から救ってくれたのは、偶然電話がかかってきた友人と仕事とその時出会った人達です。

大切な部分であり、親身になって当時話を聞いてくれた人達。〈数人〉

そして現実的に冷静になれる仕事。

求められているという仕事は自分自身を必要としてくれる何かを感じる事が出来ました。

時間が過ぎてゆくにつれて自分はどうあるべきか？

どうするのか？を考えられる

一人の個人としての時間であり人生を見つめさせられたのかもしれませんが。

一番大切なのは...ココロが窮地に陥った時、救い上げてくれたのは誰なのか？

それは数人の友人です。当時二人の友人と連絡を取り合っていました。

彼女は家に子供をつれておいでと言ってくれました。

自分の両親も旦那さんの両親も言わないセリフでした。

結果その言葉を貰って考えたのは逃げたくなかった自分でした。でもその言葉がほしかったのです。

そしてその言葉は心の救いでもありました。

辛い時こそよく考える事はとても大切でした。今振り返っても当時の友達には心から感謝しています。

現在は連絡も取り合っていないませんがその時に重要な友達だったんだ。と...

振り返ることが多々あります。その後 私は仕事を中途半端ではなく本気で取り組みました。

読書しながら自分の時間を使います。それまでは誰かの為にの人生だったのです。

様々な人の講演を聴きながらスクールに通い気が付けばホームセラピストとして10年が過ぎました。

メンタルの問題は私自身ココロが壊れたことがあるからこそ人の痛みを痛感します。

1度ココロに傷が出来てしまうと傷口がふさがっていても傷は消える事はありません。

それが経験や体験なのかもしれません。

心の傷は共感となって人の苦しみを分かち合う事ができる様にもなるものかもしれませんね。

誰の人生においても、心に傷の無い人はいないと思っております。

どんな偉い人も、どんな笑顔の人でも心の奥深くを覗けば必ず心の傷がある。

その傷がふさがっていれば共鳴して話を聞くことが出来るようです。

しかし傷口がひらいたままの場合は感情的になってしまったり人の気持より

自分を癒す事が大切なあまり自己中心的な心にもなりかねないとその様に現在は感じています。

癒すという言葉は誰かに癒されるのではなく、結果的には誰かのきっかけであり、自分で癒すものなのだとこの世界で痛感しました。見えない場所にある心は誰かが癒すのではなく自分で癒す力があり自分で癒す為には誰かのサポートも必要な事もあることを伝えたくてこの書籍に取り掛かりました。

そのサポートがセラピストの役割ではないかと思います。

もしも家族で...友人、知人で話を聞いてくれる人がいたのならホームセラピストなど必要のない時代が訪れるでしょう。しかし現代でのコミュニケーションのほとんどが優劣関係であったり素直な関わりではない弱さを隠した人間関係になっています。その様な関わりでは孤独に陥りやすく話をする相手さえ気を使い心の問題や痛みなどは当然言えなくなってしまいます。

優しい人ほど暗い話が出来ないと友人や知人想いから来る我慢や遠慮の関わりになっています。

当然そのままでは心はどんどん苦しみの底へ落ちてしまい出口の無い暗闇に...

そこで話を聞いてもらうことで共感する人達の大切さを伝えてみよう。集めてみよう。と思い立ちました。日本もホームドクターのように心のホームセラピストが広がり話を聞いてもらってスッキリした！などと言う身近な世界になればとそんな時代になってほしいからこそ、そうならなければいけないという願いから「これからはホームセラピスト時代がやってくる」と、タイトルにしました。

聞く人の大切さは多くの人の意見です。

「聞いてもらってスッキリした！」

「私だけではないことで安心しました。」など後日メールやお手紙でメッセージをいただきました。

皆様からの言葉が心に残り聞く事の大切さを実感しました。

この書籍は私から生まれたものではなく私と関わった人、これまで繋がって来た人の心の声から生まれたものです。そして未来にこの書籍を手にする人の心へ繋がる為のものでもあります。今まで出会った人達に心から感謝します。

そしてこれから出会うホームセラピストを応援してくださる方や共感する事で話を聞いて親身になってくれる仲間の方々。

未来に出会うこの書籍を必要としてくれるあなたへ届けます。

感謝の気持ちを込めて...

TMO ホームセラピスト 田中千栄子

もくじ

はじめに

- ◆話をする大切さと話す事で何かが起きている
- ◆偶然を大切に受け止める
- ◆話をするから聞く姿勢
- ◆話を聞く事で追体験している
- ◆貴方のココロは知っている
- ◆共感できる人と出来ない人
- ◆話しにくい関係・伝えても受け入れられない事実
- ◆優しすぎる想いは間違い
- ◆本当の友達を作ろう
- ◆金額が高いから素晴らしいセラピストとは言えない
- ◆セラピスト〈話す相手〉を選ぶ時代なのです
- ◆心療内科・精神科とTMOホームセラピストの違いは
- ◆子供達を無条件で...
- ◆無料はよくない
- ◆サプライズやプレゼントの素晴らしさ
- ◆TMOホームセラピストは身近に感じるコンテンツがある
- ◆TMOホームセラピスト仲間募集

おわりに

話をする大切さと話す事で何かが起きている

私達はココロに関して様々な想いが募り考えすぎてしまうと、出口の無い渦巻きの世界にでも入ったかのような状態になる事があります。その考えていた時間が長ければ長いほど出口の無い渦巻きに巻き込まれ癖になってしまいます。その癖は自分の良くないパターンとなって気持ちが不安定になると起きます。人のことを考え過ぎても起きます。過去を振り返っても起きます。未来への不安を考え過ぎてもそうです。どんな人も誰もがその渦巻きに入ってしまうことはありえるのがココロです。

では、何故話をする事が大切なのでしょうか？

何故話さなくてはいけないのか？と考える人もいらっしゃるのではないのでしょうか？私もどちらかといえば一人で解決していく派の人間です。私自身も過去には話をする事が大切なのか？と疑問を持っていました。乗り越えて変化した自分を振り返るまでは気が付きませんでした。

話すことに何の意味があるのか？と...

自分で解決が出来ているなら必ずしも話す必要など無いでしょう。しかし一人では解決できない事もあるのです。人からの傷を受けてしまった場合や大きな出来事に巻き込まれた時など、その他にも沢山の要因があるとは思いますが、ここで忘れてはいけないことがあります。

それが私達は「ひとりで生きていない・生きられない」という世界に住んでいると言う事です。先ほど私も一人で解決派の人間だと伝えましたが、ただそう思っただけで、実際は関わってくれた人に支えられ話を聞いてもらい、そこから自分自身答えを選択して行ったのです。と言うことは私は一人で乗り越えたのではないのです。そう思っただけに過ぎなかったのです。

何を隠そう私自信も大きな裏切りから心を放心状態になってしまった経験があります。小さな嘘からもココロが停止状態になり悲しむ事も多々ありました。その時からこの現在までどうやって過ごせたのかを初心に戻ってよく振り返る事があります。心の問題を扱うからこそ絶対忘れてはいけない事だからです。一人では乗り越えているようでいて私達は人との繋がりで支えあっている。その支えあう関わり、それが偶然と言う言葉の周りにはいる人達です。

実は扉をノックして出会うセラピストも人生には偶然出逢った存在でもあります。この書籍も同じ出会いがあります。人生のシナリオの中で登場する一人・そしてひとつでもあるのです。セラピストだけではありません過去に思い出に残る近所のおじさんやおばさん。記憶に残った時、それは貴方の人生には欠かせない人達でもあるのです。出会いを大切にしている人はどんな関わりでも縁を大切にします。繋がりを大切にします。なぜなら出会う偶然の確立は本当にありえない数字だからかもしれません。私自身もどんな形でであっても真剣に向き合い、お互いの時間の共有を大切にしたいと考えています。

貴方の人生の中で誰と関わりどんなタイミングで時間を共有し何を話すのかから起こるチャンスや気づきなのかもしれませんね。だからこそ何を貴方は話しますか？偶然関わった人と...

偶然を大切に受け止める

嫌な出来事も偶然です。

偶然という言葉は神秘的にも聞こえますが、嫌な事も不思議な事も日常の中にも偶然は良く起きています。ただ貴方は気が付いていないか、もしくは当然と想っているから見えなくなっているだけなのかもしれません。

ほとんどの人は偶然を大切に見つめません。嫌な事ほど逃避してゆこうとするのが現実です。偶然起きた事が大切だからどうのではありません。自分の時間に起きた事をしっかりと現実的に見つめる為に偶然がある、と思う事から大切にする姿勢があるのかもしれません。

私のココロが辛かった時、まず始めに心のショックが起こります。

放心状態になりました。もう何も興味もなくなり関心も活動も食欲も無くなってしまいました。それからすぐ、次の段階はやってきます。

「考え続ける」がやってきます。眠りたくても脳だけが様々な事が駆け巡り眠れなくなってしまうました。悲しみや苦しみや怒りや疑問やありとあらゆるものが渦巻きます。楽しさと喜びをはずした全てに支配されます。

ココロは今にもオーバーヒートしてしまうかのような状態です。

そんな時、自分自身を冷静にさせられる部分とは何だと想われるでしょう。

それは現実的に今までしてきた日常生活習慣の中に答えがあります。

仕事の依頼<スケジュール>だったり、子育てにある食事の支度。

洗濯など家事も同じ事でした。その中でも友人からの突然の電話が立て続けにあった事が大きな救いでもありました。ここで一番大切な事は、その日常生活習慣そのものを投げ出さなかった事です。

ここでも人は選択させられています。現実を投げ出すか投げ出さないか。

仕事も子育ても偶然かかってきた電話にも向き合うか？向き合わないか？自己選択が次々とやってくるのです。

いつもは話を聞く側なのに、その時に限って

「何か変わったこと無い？」と電話があったのです。

ここで私は恥ずかしい話だけれど真実を正直に伝えました。出来事とその今の気持ちを言葉にして話しました。ここが大きく大切なことだと私は想います。もしもあの時話さないでいたら... 何かが変わっていたような気がしたからです。しかしこの段階でも皆が私のように出来るとは限りません。

私が十代だった時に実際に起きた出来事があります。当時私は寮に住んでいました。友人は何かがあり帰ってくるなり泣いていた事がありました。当然の様に私は戸惑い心配で「大丈夫？」と声をかけました。が鍵を閉め部屋に閉じこもり大声で泣き叫んでいます。音楽を大きくかけてかき消そうとしても泣いている声が聞こえました。そのシーンを今でも忘れる事はありません。何

もしてあげられなかった想いが募るばかりでした。

何よりも私にはその現状と態度に驚きでもあり衝撃的でした。その彼女は受け入れる時間が必要だったのでしょう。でも結局その友人から何があったかは聞くことがありませんでした。話したくない気持ちはすごく分かります。人の心には「話してなんになる？」と想っている気持ちも当然あります。それに当時の私にその話をするだけの器は無かったとも思えます。悲しい話や恥ずかしい事を見せたくないカッコつけたい気持ちも誰にでもあります。劣等感を相手に感じている時や話しても分からないだろう。と想ってしまうと人は正直になれないものだからです。

私の悲しい辛い体験の時は、偶然にも何でも話せる事が出来た友人だったので真実をありのまま話したことだけは記憶に残っています。その前後に仕事で初めて出会う先輩の女性にも私は正直に話していました。

当時の私が表現していた人間関係は、関わった人には聞かれたら何でも話すのが私のスタイルだったのです。話す事で相手は親身になって聞いてくれました。きっと暗い話であり衝撃だったりもあったでしょう。今思えば心配をかけてしまったと反省なのですが今でもその時関わった人への感謝の気持ちは一生忘れません。その時は気が付きませんでした。話すことは現実の今の状況を言葉にして人に伝えていただけにすぎません。でもココロに溜め込んだ気持ちや状況を言葉にしてそれを自分の耳で聞く確認作業はとても現実的に大切であり認識に繋がり、話しながら自分はどうあるべきかを決めていたように想うのです。

現在セラピストとしてお話をしていますが、その時の状況を今現在お話しする事もありますが大切なのは、その出来事を受け入れる事が出来た後、今後未来に向けてどうするか？、どうしたいのか？が一番重要な点だとも認識した私の大きな事件であり出来事でした。

私は沢山の人から話を聞きました。多くを考え悩み結果的にどうするか？何の為に生きるかを改めて再設定させられた出来事だったのです。偶然にも起きた衝撃的な事件は時にココロをリセットさせられます。

強制リセットが起きます。

そこからいつまでもリセットボタンを押し続けるのではありません。

今の現状から再スタートをする為に自分の姿勢を確認しなければいけなかったのです。今の現実は何が必要で何が不必要なのか？そして自分自身の足りなかった事や気付かなくてはいけなかったことなどです。

大きなショックは大きな信用や信頼を手にしていた事を意味します。私は失って初めて手にしていた物や信じていた大きさを知ります。苦しい部分こそ愛が隠れているからなのです。

その隠れた気持ちや想いを見つめられるにはただ一人想うより言葉にする誰かがとても大切なのです。なぜなら人は一人では生きられないように出来ているからです。人間の心は一人ではいられないんです。架空の存在でも誰かが必要になるからなのです。子供のひとり遊びでよく使う人形遊びがその部分を表しています。男の子は怪獣でひとりで音を出しながら戦ってストレス発

散るように...架空の存在と向き合って自己認識していきます。

本来は親身になって話を聞いてくれる人が傍に...それだけで心は少し休まります。

しかし次の段階があります。未来に向けてどうするか?どうあるべきか?です。そこには話を聞くだけではなく経験者が語るアドバイスや意見が重要になってきます。人生経験豊かな人に話を聞いてもらいその人の意見を聞くことは素晴らしい助言にもなります。しかし選択は自分。まず沢山の人の体験話を聞くことを私はお勧めします。

話をするから聞く

多くの方が好きな占いでは、あるテーマについて質問をして占い師から意見を聞きます。それを信じるか信じないかはさておき、人の話を聞くという姿勢があります。もちろん病院でも先生の話の聞きます。しかし10分や15分での診療では心の話はなかなか深くは出来ません。私は時間をかけてしっかり話を聞きますし、伝えます。そして話を良く聞くというスタイルが本当に大切だと私は思っています。

セラピストをはじめて10年以上になります。始めたばかりの頃は自分でもびっくりするほど話を聞くことの内容に驚きもありました。初めて会った人が涙を流しながら話す内容は全て真実だからです。この部分はセラピストとして活動しなければ分からない一面ですが、話の内容を聞きながら、まずこの人は今何処にいるのだろうか？何を求めているのだろうか？どんな部分が一番辛く傷ついているのかを感じ受け取ろうとします。

ほとんどの人は共感を求めています。今の気持ちを分かってくれる人を相談者のほとんどが探していました。それが共感力<エンパシー>のあるセラピストの必要性なのです。

相談者はこころの深い場所から疑問や苦痛や重さの出口を皆探しています。このままではいけない何とかしたいと思う人が多く存在していました。だからこそ共感して同時に出口を探そうとする姿勢が必要である事も感じました。

出口を探す時には360度冷静に見つめなくてははいけません。しかし一人ではどうしてもある一定の視点でしか見つめられません。苦しさや不安・疑問・心の痛みなどから見える方向でしかないのです。

例え話で少し説明してみましょう。

夜の世界で貴方は1本のろうそくを持っていたとします。そのろうそくに火をともし目の前が明るくなりました。しかしその明かりは自分の前しか照らしてはくれません。後ろで何かが起きても見えません。同時にそのろうそくの光の届く距離は数メートルです。その光だけでは先が見えない不安で包まれます。とても心細く感じます。

しかし同じろうそくを1本手にした一人の人がやってきて貴方の背中と背中を合わせて照らしたらどうだろう。後ろも前も振り返るだけで見えます。しかし振り返らなくても、貴方はそのままいいのです。後ろの人が教えてくれるからです。

それがセラピストの役割だと想ってください。ろうそくで例えて良いのか分かりませんがセラピストの存在は貴方の居場所を暗がりから見つけて傍にいて貴方の気持ちになって見えない視点から出口と一緒に探す共同作業だと思っています。時々セラピストが助けてくれると想っている方もいます。が・・・それは違います。

何故なら主導権は貴方にあるからです。例え暗がりでも出会っても一緒になって周りを見つめて言葉にして掛け声と共に進んでゆかなくては前には進まないからなのです。

それが特別な事をしているように思えるかもしれませんが話を聞くという事はイメージで言えばこのようなたとえ話ではないかと私は想うのです。話を聞く事はご存知のように一般的には楽しい事は良いですが面倒な話や暗い話は無意識のうちに避けているのが現状ではないでしょうか？実はそれでいいのです。

そしてそれを皆さんは認識し知る必要があります。それが現実だからです。だれが心の闇の部分や不安の話を聞いて楽しくなるでしょうか？いい気分になるでしょうか？誰もが人の話を聞いて後味を悪くしてしまう事はありませんか？人の話の良い事も悪い事も含めて体験での真実の話には聞く側にはもうひとつの大きな体験があることをご存知でしょうか？それが追体験です。

話を聞く事で追体験している

相談者の立場は先ほどお話をしましたが、実は話を聞く（セラピストと）側には大きな二つの体験をしている事をみなさんにご存知でしょうか？セラピストとしての体験だけではなく、同時に人の心と向き合って何が起きたのか？説明してもらいながら当人になっているのです。話を聞いて気持ちが楽しくも暗くもなるのは共鳴〈共感〉しているからなのです。

出来事を説明して先ほどのろうそくを持っている場所までたどり着いたら、何故ここにいるのか？ここに来てしまった理由を聞きます。心が苦しく辛くなった理由です。その話は時間をさかのぼり過去へと戻ってゆきます。何が起きてどんな気持ちで、そしてどうなったのかを聞きます。話を親身に聞く姿勢にはまるでその人の立場になったように受け止めてゆきます。

苦しみや葛藤などが感じられ心に感じたまま言葉になってゆきます。

「大変でしたね。」その一言は心に本当に感じたのか？言葉だけの物なのかはすぐ分かります。それは相談者、貴方の心が感じ、何かを知っているからなのです。同じ言葉なのにこの人の言葉は温かく、ある人の言葉は苛立ちや何も感じられなかった。などという体験はありませんか？

本当のセラピストは心からの言葉を発します。機械的な言葉では心は受け入れられない事を知っているからです。

なぜなら心が傷ついて敏感になっているからです。

先ほど、ろうそくのお話をしましたが心の問題に関してはお互いの信頼が無くては、セラピストもまず暗がりさえたどり着きません。

相談者も心の扉を開けないまま時間だけが過ぎてゆく事でしょう。そうなった時は速やかに気の合う人や「話したい」「聞いてもらいたい」と想う人を探すべきだと私は思っています。

大切な自分の体験を話すのですから聞いてもらう人は絶対自分の目で、そのココロで選ぶべきだからです。

辛い事でも嫌な経験でも貴方の人生で起きた大切な1ページなのですからセラピストは貴方が選ぶことを私はお勧めします。そして貴方の人生の1ページを伝える人は貴方の心が良く知っています。貴方の研ぎ澄まされた敏感な感覚があなたに教えてくれる事でしょう。辛い体験・苦しい体験を侮ってはいけません。大切な貴方の時間の中で起きた真実の体験なのですから...

人の話を聞く事は奥深い学びがあります。

多くの人が人の話を聞かない・自分の人生で起きた出来事からの真実と向き合わない理由があります。

人の話を聞く事がどれだけ追体験として自分の人生にとって貴重であるかをご存知無いからかもしれません。

自分の人生に起きた事だけではなく、人の真実の出来事には未来に起こる嫌な出来事を避けたり回避出来る事を知らないからです。

身近に詐欺にあった人がいれば気をつけようと思えます。でも噂やTVで見る情報は、まさか！自

分が・・・と誰もが思っています。人の人生の出来事を聞くときそこには、耳にした人誰もが学びや気づきが隠れているのです。

(追体験に関しても書籍を検討中です。詳しくはHPをご覧ください)

貴方の心は知っています

心のどこかで誰もが必要としている人は、まず話を親身になって聞いてくれる人です。

そして気持ちをわかってくれる人なのです。貴方の周りにはいませんか？もしいらしたならお金では買えない大切な存在を手にかけている事になります。

そして貴方はラッキーと思うかもしれませんがそんな簡単な言葉ではなく幸運なのです。

あなた自身が人の話を親身になって聞く体験が多かったり、感情移入しやすい人ではありませんか？

気持ちを感じられる共感能力のある人ではありませんか？

もしも貴方が共感する心を持っていたのなら自分をより理解し大切にすることを私はお薦めします

。

話を聞く共感を「才能ですよ」と言えばきっと「普通です。」と答えるでしょう。

誰もが自分が普通だと思っているでしょうし自分を基本に周りを見つめているからこそ「誰もがそうじゃないの？」と思う訳なのです。

きっと共感ってどんな事なの？と疑問になった人もいらっしゃるでしょう。

人の気持ちが感じられないだけでなく自分の気持ちさえ何処にあるのか分からなくなってしまう人が多く存在している事も同時に認識しておきましょう。

大切な事は自分の心を貴方が知っているか？・認識しているか？です。

そして自分以外のものを共感していないか？感受性は身近な感覚でもあります。

代表的なものが、もらい泣きです。これも共感能力の一部です。「へーっ」と思われる人も「それが普通じゃないの？」と思っている人もいることでしょう。そのもらい泣きは表面にある一部ですが感情だけではなく感覚的にも様々な部分を共感してしまう事があります。

それを共感〈エンパシー〉とも言われています。

共感する事を普通だと想っている事が実は普通ではなく特別だと思ってください。

人の話をどれだけ説明しても共感できない人も多くいます。まったく感じられないのです。自分と人に対して大きな壁があり感じられないのです。

感じようとしない人もいます。自分の気持ちやココロさえわからなくなっている人さえ多く存在しています。

感じて気分が悪いから逃げる人もいます。真面目な話やココロの話、面倒な話は一切触れない人は日本だけではなく世界的にも多く存在しています。ポジティブで前向きに見える人の中に人の気持ちがわからなくなった人は多く存在しています。自己中心的になってしまった人にも見られる傾向です。

だからこそココロの文明は発達しないまま置き去りにされているのが現実ではないでしょうか？

それを知ってもまだ共感できる自分自身を「普通」と言えますか？では、貴方の周りに話をして共感できる人がいますか？話して親身になってくれる方がいますか？貴方を中心に考えてまわり

にいる5人～10人過去に出会った人の中に心の内を話せた人がいましたか？何人中何人いますか？それが現実であり現状なのです。

貴方は知っています。自分の心を...そして自分に合う人を感覚で感じ取る事ができます。それが直感なのかもしれませんが、小さな感覚の中の直感で私達は選択決断を多くしています。

それが衝動であって直感ではなかったとしても貴方は選択しています。自分の人生は選択の積み重ねで今がありそして選択は常に私達の前にあるのです。

あなたはどんな人でしたか？

共感を持った人ですか？

人の話を聞く事が多い人は自分の話しをする事ができる聞いてくれる人を探しましょう。

共感できる人と出来ない人

セラピストに相談するには親身になって話を聞いてくれる人へと説明してきました。

親身になって聞いている振りやしぐさの事を言っているわけではありません。表面的にはスキルとして話を聞くそぶりは誰にでも出来ます。しかし私が説明しているのはその様なスキルではありません。

人の話を聞く目に見える姿勢も大切ですが、一番私が重要としている部分は「人の心を感じ受け取る才能」感覚です。

相手の話を聞いて感じ受け取る才能の事を指しています。

漠然としている様でいてこの部分は奥深い要素が隠れています。悲しい物語を見て、聞いて、共感して、もらい泣きをする人もいればしない人もいます。

人の悲しみから怒り・不安・などの憎悪を感じ受け取る人もいらっしゃる事を私達は忘れてはいけません。

今、もしも貴方が人の話を聞いて共感し、それが自分のことのように感じ受け取ることをしていたならば意識の切り替えコントロールさえ出来れば貴方はTMOホームセラピストに向いているかもしれません。

しかし人の話を共感できないからと言って自分がおかしいわけではありません。共感は誰にもあります。共感が出来ているのに心が麻痺してしまったのか？強制的に蓋をして感じないようにしてしまったのか？の違いに過ぎません。元々人の気持ちが理解できない人もいらっしゃいます。〈自分自身も分からないまま育って混乱します〉

人の話を聞いたから共感できる人のほうが少ないのです。

共感できるにはいくつかの理由があります。体験した事があるから共感できるものや体験していないけれども共感できる人もいらっしゃいます。心の葛藤や探求をされてきた人ほど共感能力が高い場合があります。共感できて親身になって話を聞く力があるだけではありません。

親身になって話を聞いた後は自分に戻って切り離す姿勢も大切です。

この部分が意識的にも感情的にも出来なければミイラ取りがミイラになると言われる現象が起きます。この部分が広がりや人の話を聞く人ができない現実を作っています。人の話を聞いて疲れる時、そこにはこの現象が見え隠れています。人の話と理解している事と自分の役割を理解して初めて人の話を共感し、受け取り何かを伝えられることが大切です。

私が過去に心理の勉強をしていた頃、心療内科の先生から心理学を教わっていました。

その先生にはもちろん基礎的なテキストがあり指導していただきました。どうしても納得がいかない部分がありました。その部分が「絶対に会話中、相手との間に壁を作るように」と説明していました。

理由は詳しく教えてはくれませんでした。催眠を習った時もそうでした。今現在はどうか知りませんが、今だからこそ何故その様なカリキュラムの説明があったのか理解できます。

相談者の物を受け取りすぎない為のセラピスト側の自己防衛の部分だったのです。

私が言いたい事は今でも変わりません。その時の疑問のままです。心の問題に初めから壁があっては良くないのではないかとその瞬間も感じましたし、それが嫌でやはり個人で活動する事になったのも事実です。その相談者の影響を受けてしまわない為には、その様な防御姿勢ではなく、もう一歩足を踏み出したスキルだったのです。

はじめから壁を作る姿勢ではなく、共感して役割を終えたら共感していた部分を終わらせることの意識の切り替えです。役割に自信がなくなったり、役割が何か分からなくなってしまい共感しているその人になってしまったままでは体だけではなく心もクタクタになってしまいます。

ここの部分が共感（エンパシー）のON・OFFなのです。

この切り替えをしっかりと認識する事ができて初めて親身になって話を聞く事ができ、自分自身も後に影響を受けないでいられる方法です。

実際は聞いているふりをしているセラピストに比べてとても高度であり、やりがいのある仕事になります。言葉では難解に感じるかもしれませんが現実にはそれを得意としている人を良く見かけます。

今回は親身になって聞くタイプの人チェック20問を用意しました。

時間のあるときに遊び感覚でチェックしてみてください。

親身になって聞くタイプ度 チェック

次の20問の質問に○か×で答えてください。

- 1 私は人に相談するより相談される方だ。
- 2 私はTVを見ていて良く感情的になる事がある。
- 3 人の話を聞いて「自分ならこうする」と自分の事のようにシュミレーションしてしまう事がある。
- 4 友達の話を聞いていて友達が泣き出したら自分も涙が出てきてしまう事がある。
- 5 私は自分の心を常に知っている。(目を向けている)
- 6 初めての場所だが懐かしさや来た事がある感覚になった事がある。
- 7 思い出の曲を聴くと過去の自分・人を思い出すことがある。
- 8 夢を良く見る
- 9 人が好き
- 10 自分が好き
- 11 精神世界が好き
- 12 人の笑顔・喜ぶ事が好き
- 13 人混みが苦手
- 14 常に新しい事に挑戦したい。
- 15 初めての人でも気軽に挨拶が出来る。
- 16 自分の事も聞かれたら話す事ができる。
- 17 私は素直である。
- 18 人の話を聞くのが好き。
- 19 人から優しすぎると言われる事がある。
- 20 人の気持ちがわかる・感じる。

きっとこの書籍を手に行っている段階で心に関心があり親身になって話を聞く方であることは間違いありませんが、

5つ以上○があれば当然親身になって人の話を聞く事が出来る人です。

10以上ある方は自分の才能を生かしていますか？知っていますか？友達にその様な方がいらしたら大切にしてください。とても貴重な方です。

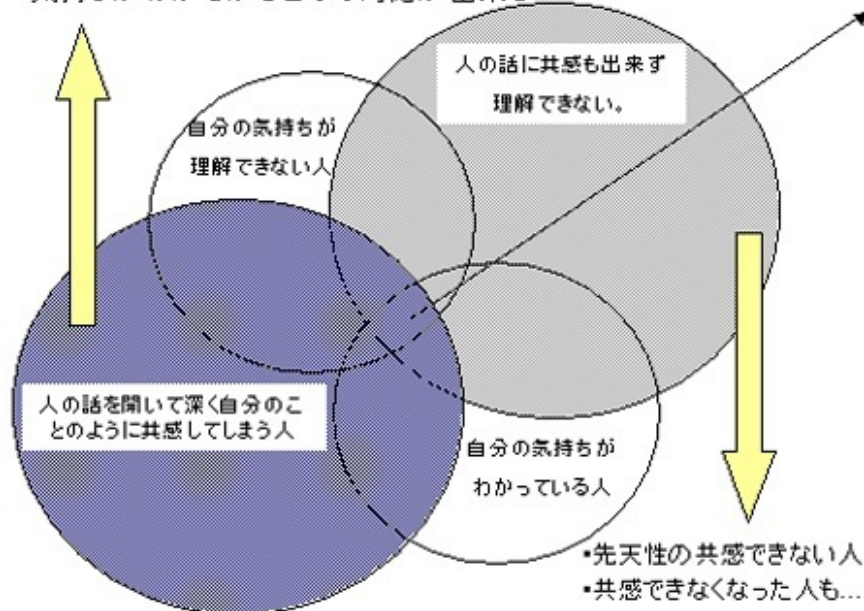
15以上もしくは20○のある方は人の話を親身になって聞く事が出来るばかりではなく行動も出来ます。そしてアドバイスも出来ます。心に関する何かの為に活動をしているか、もしくは今後してゆく人でしょう。

注意：ON・OFFのコントロールを身につけてくださいね。貴方のスキルです。

話を聞いて共感できる人と出来ない人

人の気持ちが理解できる人は共感能力がある人です。ホームセラピストにはその共感力が必要なのです！

- 共感・感受性の高い人はエンパシーと呼ばれています。
気持ちがわかるからこそその対応が出来る



ホームセラピスト(エンパシー)

人の話を聞くだけではなく親身に(自分の事の様)になって話が聞ける人は、エンパシーの才能があることが多い様です。心を扱うジャンルにはクライアントも同時に感受性が高く、不安や不信感強いものです。話を聞く姿勢から安心して話せるには、何と云っても心のこもった対応(言葉)。そこにはマニュアルには無い人のぬくもりや想いがあるからこそその言葉になっている様な気がします。だからこそ人の気持ちがわかる人が必要なのです。

話しにくい関係

私は「はじまり」に、本来は友達や親友・家族などで話を聞いてくれる関わりがあればホームセラピストなど必要ないだろうと話しました。本当はそうあってほしいのですが、実際は根深い大きな問題が壁となっています。

それが人間関係における優劣の問題です。

友達・知人・家族の人間関係では常に関わりは変化しています。見た目は何も変化はしていないように見えますが、実は心の変化がお互い起きているのです。優劣関係が無意識に芽生えはじめます。この部分は年齢からの上下関係もありますが現実の環境からも人は自分と誰かを比べてしまう性質を持っています。

私達は自分と言う個性や尊厳よりも団体の中の自分の位置としての育てられ方をしてきました。出会った人との関係性は時間の共有が多くなればなるほど情報の中で優劣の部分が出てきてしまうのです。初めて出会った時の礼儀やマナー。相手を思いやる心を忘れがちになってしまう部分でもあります。

例えば仕事場の疑問や悩みは同僚には話しにくいのは事実です。

もちろん話す方もいらっしゃいますが、気持ちをさらけ出した後はどうしても関係が不安定になってしまう事が多々あります。聞く側に関しても上司の話であっても部下の話であってもその立場からの意見になってしまい人としての関係ではなく関わりを中心にした関係からの共有になり話にくく聞きにくいものです。

家族・身内はなお更です。永遠に続く関係だからこそ心配もかけたくないと思う気持ちもあれば心の問題が家族にある場合は、今後の関係にも溝が出来てしまいます。

だからこそ第3者の生活環境に無関係であるセラピストの存在がとても貴重になります。

もちろんセラピストも自分に合った人が必要です。なぜならそのセラピストも同じ人であり貴方が毎日を過ごしているのと同じセラピストもプライベートがあり常に変化しながら時間を過ごしているからです。

はじめは気が合うし話しやすく感じていてもどこかで違うと感じればセラピストを変えればいい。私はそう思っています。

人は何もしなければ変化していないと思っている。でもそれは大きな間違いです。何もしないで部屋に閉じこもっていても何かを感じ何かを考えればそれだけで昨日の自分と今日の自分は大きく違います。誰かにメールや手紙を書いたとします。その瞬間の思いや伝えたい事を書きました。しかしその書き上げた瞬間に送信しなければあなたは送信する事にためらいが生じます。読み返せば読み返すだけ何かが違うと思うでしょう。

それが普通であり始めに書いた瞬間と見直した瞬間だけでも変化と成長をしているからなのです。

気持ちを形に出した段階で変化しています。読み返すだけでも認識する事が変化しているからなのです。だからこそ違うと思えばセラピストを変えればいい。セラピストが悪いのではなく貴方

が変化成長したのかもしれませんが。人は心の闇の悩み苦しみの世界に入り込んでしまうと自分がおかしいと思う様になってしまいがちです。

しかしそれは違います。もしも人間関係で苦しんでいたのなら貴方がおかしいのではなくこの現実世界がおかしくなっているのかもしれませんがよ。現に人間関係に関してのコミュニケーションはどう考えても遅れているからです。

優し過ぎると...

私が辛かった時、同時に沢山の人に話を聞いてもらい心配かけてしまったなと反省したのも事実です。実はこの気持ちが一番の厄介者です。私がある時反省した「皆に迷惑をかけてしまった」と言う思いは間違いではありません。しかしこの思いが辛い時期に目が覚めてしまうと誰にも言えず孤独に一人苦しみの中で永遠に渦巻きに囚われてしまうのです。

私が子供のときのイジメがそうでした。親に言えば心配する。先生に言って大事になったら皆が迷惑する。その親も呼び出されたら皆が...その思いが自分を守ることを忘れ「自分さえ我慢すれば」と自虐的な答えに繋がってゆくのです。自分を犠牲にして親を思い・苛めた子を思い・その親も思い・先生にも思う。クラス全体にも思いやりがあります。その優しさがほんの少しでも伝わっていればイジメの出来事がエスカレートする事はないでしょう。

それだけではありません。そこまで考えて我慢していると知って、それでも貴方はイジメを続けられますか？

その優しすぎるからこそ起こる間違った我慢と私は言っています。

今だから言えることですが、後に私はその様な相談者の多くの気持ちが痛いほどわかるようになって未来を見つめるように話をします。悪い事をしてバレないと人はどうなると思う？また続けるんだよ。いつか気付く時が来るかもしれないけど辛い思いをする人を増やさない為にはどうすればいいと思う？と言葉をかけることがあります。

誰だかわからない子がいじめを受けてもいいの？いじめたら良くないことを伝えるには何かしら行動しなくてはいけないと話をします。

ココで大切なのが”勇気”です。

日本人には我慢が美德として伝えられている部分があります。

もちろん女性としてもです。我慢とはとても大切でもありますが犠牲になつての我慢とは何か？と時々考えます。自分にとっての我慢は良いのですが、犠牲者が出るという事は加害者が出てしまうのです。加害者を作る、加害者を助長させてしまうという事も起きているのです。

誰の心にもある善と悪。イジメは良い事ですか？悪い事ですか？と聞かれたら皆が悪い事だと知っています。暴力も同じです。しかし暴力にもイジメにも自己防衛があるのです。身を守るためにすべき事。NO！といえる事。

先ほど人に話しましょうと言うことを書いていますが気持ちを人に話した事が少ない人は、どうしても何かが起きた時に言葉で伝えられません。

いつも思うばかりで言葉にしていなければ言えないのです。自己防衛ができないのです。言葉にする事もある意味癖のひとつです。気持ちを伝える自己防衛であっても恋愛でも同じ事です。うまく気持ちを言葉に出来る人は相手の心や気持ちに伝わるきっかけになります。イジメなどはダイレクトに何も反応しない場合は大きくなってゆくからです。

話は脱線しましたが優しすぎるのは優しさではないのです。本当の優しさは相手が悪い事をさせないようにすべきでもあります。何も言わない事が優しさなのか？どうかを考える事が大切になってきますね。

ココで見えてくる自分に優しいのか？相手に優しいのか？この2択です。

本当に相手のことを想うならイジメがあっても、それを傍で見ていたとしても、何をすべきか分かりますね。自分に優しい場合もそうです。自己防衛をしなければ自分に優しいとは言えません。自分にも相手にも優しい対応は何か？それがNOなのです。

もしイジメがあり黙認している人がいれば、その関わる人やクラスメート全員が友達なんかではない事を認識しましょう。知人であり仲間でもありますが友達なんかではありません。クラスメートを友達だと想うからこそNOがいえなくなることがあります。相手が友達と想っていたらイジメや嘘などをつくだろうか？その段階で寂しく感じるかもしれませんが友達ではないのです。友達はもっといいものです。

私達は大人になってもこの事に気が付かなくてははいけません。

優しい人は誰にでも優しいです。そして傷つけられる事が多い人もこの部分を理解しなくてははいけません。人間関係において誰もが矛盾や葛藤が子供のときから付きまとうと想います。それは人間関係に関して誰も説明してくれていないからなのです。不快な事をする人って友達ですか？嘘をつく人は友達ですか？利用するような人も友達ですか？陰口を言う人って友達ですか？それは知人や通りすがりの人と同じじゃないですか？コチラが親友と想っていても相手がそう想っているかも見つめなおす必要があります。

本当の友達を作ろう

相談者の多くは人間関係に疲れてしまったり傷ついてしまった人が多いです。

それは誰も人間関係について話してくれないからでもあります。友達を作りなさい！とは良く耳にしますがどう作ればいいのか？なかなか分からない問題。

何を話せばいいのか？本当の友達って何か考えた事がありますか？いつも遊んで時間を共有していると友達ですか？そうするとクラス全員が友達になってしまいますね。

知人ってなんですか？

知っている人って地下鉄に乗っていて隣に座った人も知人ですか？

いつも同じ時間なら顔なじみになります。それを知人といいますか？今の現実の関係を話す事で状況を理解してくれるセラピスト。時には共感して苦しみを感じてくれる優しい人もいらっしゃるかも知れません。共感なくしてその人の気持ちを理解できるのだろうか？共感してこそ始めて答えや出口が見えてくるのではないかと私は考えます。

話を聞いてくれる人ならきっと貴方の周りにもいらっしゃるでしょう。

話を聞くふりをする人も多くいらっしゃいます。

感受性が高くなった人はそれが伝わっているか伝わっていないかよく感じます。まず人はこの苦しみや葛藤を理解してくれる先生を求めます。「わかってくれる人」です。

わかろうとする人とわかる人とはまったく違います。

その時受け取る側の言葉に偽りを感じたならきっと「この人も分かってもらえない」「どうせだれも...」そう思うのではないだろうか？そしてそう想って当然である事も知っておいてください。

友達関係でも同じです。話を聞いてくれることは誰でも出来ます。ただその時に本当に感じてくれたのか？どうか？この想いが伝わったのか？それが重要なのです。その時、正直に「わからない」と答えられたならまだ良い関係ですが正直に答えられず分かったふりをしたならお互いの関係こそ亀裂がいつか走ります。心は繊細な人ほどそんな瞬間も見逃しません。不快感として話すんじゃなかった。と想うかもしれません。

出会うきっかけは沢山あります。そこから仲良くなるには挨拶とありのままの気持ちを話すことが出来る事がとても大切です。出来事ばかりでもありません。気持ちをお互いが話せることがいい関係の鍵になっています。

そして出会った事への感謝を忘れない事も大切な要素なのかもしれませんね。

お金の価値観

お金の価値観は人それぞれ違います。

相談に1000円が高いと感じる人もいれば10000円でもやすいと感じる人もいますでしょう。価値観はその人がお金をどう扱いどう使ってきたか、そして今の状態で変化が出てきます。心の問題は金額や内容ではありません。セラピストとの相性が一番重要だからです。相性が合えばきつと10000円でも安いと感じられます。しかし相性が悪ければ1000円でも例え無料でも時間が無駄だった！と悔しくなるのではないのでしょうか？

時間の共有も大きな大切な貴方の価値財産だからです。

それはセラピストだけではなくどんな出会いにも当てはまる事と思います。それだけではありません。人の心理にはお金を払う事によって目には見えない心理が働きます。メンタル関係は特に見えないものの相互関係があるからこそココロに大きく感じる部分へと影響されているようにも思います。対価とは何か受け取ろうとする一面にも大きく現れます。人は1000円払うと1000円ほどもしくはそれ以上を何か受け取って帰ろうとする気持ちがあります。その受け取ろうとする姿勢が人の話を聴く姿勢に繋がっている様です。

私は過去に外見の世界で仕事をしながら同時に内面のセラピストと言う仕事をしていた時期がありました。もちろんお金は外見の仕事の方が多く頂きそして楽でした。しかしそのお金の価値とセラピストをしてもらったお金の価値はまったく違っていました。「ありがとうございました。」その言葉と笑顔の交換したものだからです。

そのお金はなかなか使えず何か形になる物をといつも考えてしまうものでした。私のその価値は1000円を貰う理由がある価値です。何を与えられたのか？の部分でまったく違う価値がありました。受け取る側も払う側もそれぞれ価値があるからこそお互いそれ以上の何かを与えあえる関係の姿勢もとても大切なように感じます。

ココロに関しては様々なセラピストと言われる方々や精神世界で活動されていらっしゃる方々や思想団体に携わる人達が存在します。金額設定にはそれぞれの想いがあり価格を決められていると思います。それは相談者の気持ちを考えた方もいらっしゃるれば、自己生活の為であるビジネスとして考えた金額設定の方もいらっしゃるでしょうし、活動されるまでに自分投資された価値からの金額設定の方や自分の価値を高く思う方もいらっしゃる事でしょう。どこかの団体に入っていて、決め事の価格設定がある場合も含めて価格はメンタル業界は様々です。

そこで大切なのは高価な金額を払うから必ずしも効果がある訳ではありません。

しかし、高価なお金を払うからこそそれ以上の何かを受け取ろうとする人の心理はあります。有名な方に会えたと言う心理だけで満足される方もいらっしゃいますが、基本である問題解決とは言えるものでは無い事も見え隠れしています。その瞬間での満足だからです。

ですから金額設定している人にも理由がそれぞれ違うということもありますし相談される方も自分でその方を選んでいきます。有名なメンタル業界の方のところに出かけ交通費をかけて高いお金を払い、何かを受け取る方もいらっしゃいます。しかし受け取れなかった方もいらっしゃいます。様々な方や場所へ行きお金を使い果たして、借金をしてしまい、もうひとつ問題を抱えてしまう方も良く耳にする話です。

そして安い場所に出かるしかなく出会った場所が数万する場所よりも何かを得ることができたと言うお話も良く耳にします。選択されたのは相談者でもありますが大切な事は、心の問題は1つ解決したとしても次があると言う事を忘れてはいけません。その場限りの対応ではなくこの先も頼れる存在であり気軽さや信頼感。

そして依存しないで自分で出来る方法をアドバイスしてくれる存在がこれからはセラピストとして求められる様になると思っております。

なぜなら自分で自分の人生を生きながら、どうしても解決できない時は相談する。

話してみる。と言うのが本来のスタイルだからです。心は私達の行動力よりもはるかに活動していて様々な部分を感じ受け取っているからこそ心のケアに関する部分は身近でなくてはならないと思うからです。

金額にしても貴方にとっての妥当な価格であり、だからと言って依存させてはいけない金額設定があるのです。

そしてメンタルケアは美容と同じ内面磨き・掃除だからこそ美容院ほどの価格設定でなければならないと私は思っています。ここで伝えたいことは自分に合った価格であり自分に合った人を選び末永く付き合える関係とセラピストを自分で選ぶ時代が来なくてはならないと思っています

。

セラピストを選びましょう

物が溢れ病院も溢れ様々なセラピストが存在します。

そんな私もその一人です。セラピストに限らず私は書籍からその人に会いたいと思う事があります。

そして講演会や動画などを見て分かる事、感じるがあります。

本当にステキな人だ！イイ人だ！と感じることもあれば、「全然違う！」そう感じることもあります。

それは歌手やアーティストに関しても同じです。その人の声、態度はなす内容は当然ですがその合間の人に対する姿勢です。ある癒しの歌を歌う女性のライブを見に行きました。素晴らしい声とパワーを感じます。しかし合間にスタッフを睨んだり舌打ちする姿を私は見逃しませんでした。

その瞬間好きじゃない人の枠に入ります。それは、精神世界の人だけの話ではありません。

有名著書の方でも話を聞いて親身になって活動している人は、それを感じ受け取る事があります。

特にココロのもんだに関しては自分に合うかどうかは下調べが必要だと私は思います。現在学校選びといえはブランドである名前になるかもしれませんがその学校の講師の先生を調べてその人の話が聞きたいと思う事が高い授業料を払っても無駄の無い時間になる様な気がします。それと同じセラピストもあなた自身が選ぶことを薦めます。

もちろん選んで「あれ？」と思えば変えることが当たり前だと思うことも同時に大切な時代だからです。

10年以上前私がセラピストを始めた頃すぐにホームページを制作しました。カッコつけていたホームページが今思えば恥ずかしいですが表面だけの看板でした。しかし現代は自分を出す・表現をする時代なので皆さんがブログをしていて発言する時代に変更されています。

発言はその人の姿勢にもなります。文章から素顔が見えます。

今、そして今後は誰もが自分を出す・見せる部分へと移行したので10年前の表現での価値観はまったく違います。

だからこそセラピストは自分を出し安心して選べる時代に突入したのかもしれませんが。

ホームページは看板です。しかしブログなどはその人が感じられます。常に更新しているものと過去のもの进行比较してみてください。

そこにその人の素顔が感じられます。心はある情報から心で感じて貴方が選ぶ時代が来たのです。

選ぶのはあなたなのです。貴方が情報を手に入れて話してみたいと思う人、会ってみたいと思う。自分の時間を共有したいと思えるセラピストを探す事を私は進めます。もちろん自己責任です。なのでセラピストは人の人生を垣間見る職業としてある程度自分をさらけ出し、ありのまま

まの姿を表現しておく事を私は薦めます。

(TMOホームセラピスト仲間は特に...)

かっこよく完璧に演じる事は簡単です。メイクするように化ければいいのですから！しかし話を聞く心の中の問題を話す関わりに化けてていいのでしょうか？それでココロの扉を開けることが出来るのでしょうか？信頼が得られるのでしょうか？心の話をするということは親密な関わりです。親密関係はまずセラピストからではないだろうか？選ぶ時代はセラピストだけではなく全てにおいてやってくるでしょう。だからこそ選ぶことをお勧めします。あなた自身の目で...

先ほどの話ではセラピストは身近にあり悩み過ぎてしまう前に扉を開けられる事などという話をしました。

しかし実際の所の現状は今話しているセラピストとは心療内科や精神科の事ではなくその前に話を聞いてもらえる場所の部分です。その場所は無いわけでもありませんが表になかなか出ることがありませんでした。

そしてその必要性は誰もが認識されていて需要はありますが認められにくい部分でもあります。怪我をすれば外科・熱があれば内科・耳の不調は耳鼻咽喉科・皮膚疾患は皮膚科・アレルギー科など様々です。ここに心の問題は誰もが心療内科・精神科など思い浮かびます。しかし心の問題でどんな時に出かけるのか？内科の場合で考えてみましょう。熱が出てお薬を下さいと気軽に足を運ぶ。気分が悪いなあ「あれ？」と思ったときに足を運ぶ事が可能です。では精神科や心療内科はどうでしょう？どうしたら出かけますか？ほとんどの人が「あれ？」と思う時ではなく「もう駄目かも！」「このままではいけない！」切羽詰った時にやっと行動に足を運んでいるのではないだろうか？

それともうひとつの問題はそんな心の弱さを恥ずかしく感じてしまうことです。自分を責め続けてしまい、いつまでも我慢や限界まで放置している事です。病気でも同じです。熱が出て2.3日様子見て下がらないから病院へ出かけます。熱が出続けたまま1週間や1ヶ月後に病院へ行ったなら、きっと「何故早く来なかったのですか？」と注意されます。心だって同じだと思うのです。心の初期段階でホームセラピストではいかかでしょう。まず話を聞いてもらうこと。それでも生活に支障が出てしまったらお薬の力も処方していただけるプロフェッショナルの精神科や心療内科さんへ出かけてもいいのではないかと思うのです。それを薦める役割がホームセラピストでもある様な気がします。お薬は時に必要な時もあります。肉体の病気は放置していれば死にいたる事もあります。だからお医者様は「あれ？」と思ったら早めに来てくださいと言います。

心の病も同じだと思うのです。放置してしまうと自からの意志・行動で死に持ってゆくことになりかねません。体も心も同じように大切なのです。ですから「あれ？」と思った時まず話を聞いてもらうことが第一段階にあると私は思うのです。心療内科さんや精神科とホームセラピストとの大きな違いがあります。話を聞いて症状から病名を見つけたり原因追求。薬を出す事が出来るのは病院の役割にもなっています。

親身になって話を聞く人そして共感して共に対話から人の意見を聞く〈経験・体験・情報交換〉場所だと私は思っています。今までの経験から私は話を聞く人がいる環境づくりや人の必要性をととても強く感じ知りました。時には自分ひとりの思考や情報では解決にならない事があるからです。

私達人間は人と人の重要性を常に兼ね備えているからだと思うからです。心の問題の中心には繋がりがや関わりが大きく人は一人では生きられないという言葉に尽きる様な気がしてならないから

です。本来は友達や家族が親身になって話を聞く事が出来たら一番ですが心はなかなか扉を開けられません。家族問題や友人との問題なども含まれる事が多いからです。第三者である他人だからこそ心の葛藤を伝えられる部分でもあるからなのかもしれませんね。

子供達を無条件で...

無防備な子供達の心は閉ざされてしまっている子供が多いのが現状です。生まれたときは自由に泣き笑い身動きをして抱きしめ傍にいてくれる人がいて愛情が感じられ育ち無垢なまま誕生します。

〈虐待など全てそうではないのが現状ですが...〉

しかしいつからか周りの環境は矛盾と葛藤の中で成長してゆきます。小学校に通うときには心は子供らしさを持っている子は少なく大人の目を気にする子や損得の心得を身に付けイジメが横行し始めます。すでにその時には傍観者としての自己防衛を身に付けます。間違っているとしても正しさや道徳的なことから目を背けててしまい学校と言う団体生活は人としての正しさより自己防衛が横行しているのが現実です。イジメをする子が全て悪いのではありません。イジメは良くない事です。その良くない事として教える人がまず必要であり、しっかりとその様な道徳である人としての個人的価値観教育を教わっていない事も原因でもあります。

イジメられる子は回避する事や助けを求める事も学ばなくてははいけませんし、何故それが起きたのか？を受け止める事や理解できるようにお話してくれる人が必要です。本来は母親の役割だと思われるかも知れませんが実は親離れしてしまった子は先ほどお話した親身になって話を聞いて頼れて尊敬できる人が必要なのです。客観的に自分を見てくれる大人の誰かが必要なのです。

問題が起きた時に、我慢ではなく解決する。問題と向き合うという癖も大切なことです。それらも大きな良い教育として身につけさせなくてははいませんが子供のときだけではなく大人になっても、人間関係は永遠に様々起きます。いじめも子供達だけの問題ではなく大人社会での団体の中にも必ず出来事のひとつとして起きています。表に出ないだけの事なのです。

本当に子供達を救いたいと思うなら根本的な部分から改革改造してゆかなくてははいけません。この10年余りで携帯やゲーム・インターネットの普及はとても飛躍的に伸びました。科学に関しても同じです。細胞をはじめ研究から発見・応用・活用までにスピード社会として開発されています。しかし心はどうでしょう。見えない世界だけに置き去りにされていないだろうか？子供達の教育環境はもっともっと変化してよいと思います。大切な未来の為に...

子供達に関しては、本来は金銭的な問題ではなく沢山の窓口を設けていつでもどんな時でも子供達が飛び込める環境づくりが必要だと私は思っております。子供だからこその人とのかかわりから起こる心の問題・葛藤・悩みなど友達作りに関しても話を親身になって聞いてくれる人が必要だと誰もが認識されていると思います。しかし現実には飛び込める場所すら知らず、飛び込むことへの教育が出来ていません。学校教育では心の内を話せる環境づくりとしての癖を小学校から身につけさせるべきだと私は考えています。

子供達が自ら電話をかけたり先生に相談するという事などはじめから出来るわけがありません。

定期的に一人ひとり心のスペシャリストが個人面談で話をする事ができる環境づくり。話をする癖が出来ていて何かあれば相談する人が外にいる事をインプットする必要があります。それが正しい癖です。そしていずれ大人になった時に話せる友人や知人が出来る人もいればその癖から、何か困った時に一人で考え込まずどこかへと考えるのではないのでしょうか？

子供達は成長する段階でどれだけ感銘を受ける大人に出会うかで違ってきます。考えや行動・目標なども変化します。リアル感がなくなった現代こそTVゲームとTVで活躍する大人の差は何処にあるのでしょうか？やはり目の前で話す大人の言葉や親身になって話を聞く姿勢を大人が見せたりする事でその子供が表現する事を学び気持ちを伝えてゆける人間関係が作り上げられてゆく物だと私は思っております。

本来は子供のときに出会った人は無条件で受け入れなければならないと思っております。その部分での国はサポートが出来ていない事が心の遅れや自殺の多い国として残念な部分が生まれているのではないかと考えられます。イジメや虐待を防ぐ為にも定期的な個人面談の外部セラピストのチームが各学校に必要であり、それだけではなく通学路に1件駆け込むセラピストも重要な存在だと思います。

本当に国が自殺者やイジメを心底根底から考えるのならば根っこにあるのは小学校から替えてゆかなくてはならない事を私は提言します。子供達を救うには国の援助無しでは何も始まらないのです。しかし子供達以外なら小さな個人でも活動できるのではないかと考えたのがホームセラピストです。

カウンセリングに無料はダメ

子供達は無料を考えるのに何故大人になると心に関しては無料は駄目なのか？疑問を持った方も多くいらっしゃる事でしょう。なぜなら社会に出る為には対価は大切な事だからなのです。社会は自分の時間を会社に与えて会社の為に使いその時間がお金に変わります。

貴方の時間をお金に変えています。ほしいものは全て価格があります。それが社会の原理です。働けない人の多くに働かなくても生活が出来ていれば働く必要がありません。

お金を稼ぐ必要性にも人それぞれあります。家族のための人もいれば、ほしいものの為に人もいます。何故働くのか？その部分がわからない人もいます。

もしもほしいものも無く、家族も無く生活できたなら働かなくてもいいです。

もしも対価のないボランティアで相談をしたならどうなるのでしょうか？この部分は実際に私自身やってきた事があり身にしみて正しい事をしているとは言えなかったからです。

どちらかと言えば私個人の自己満足の世界でありどちらかといえば無料であることで依存させてしまう結果も隠れていました。相談があると呼び出されたものの本心はただ寂しくて時間の共有をしてしまいます。そのまま何度も何度も繰り返して本質の会話からは遠ざかります。表面だけしか見ない損得の価値観は時に対価があるがゆえ何かを得て気付きます。しかし対価無しでは受け取る姿勢すらなくお互いが何をしているかすら分からない関係も作りかねません。安いからすぐくない。高いからすごいではない心の世界なのです。

メンタルの世界は見えないからこそ何を与えて何を受け取ったか分かりにくいものです。

しかし人の心理には対価に対して損得がよい方へ動く事があります。お金を払ったから何かを受けとろうとする姿勢です。セラピストとして変化が起きたのは私がすごいのではないのです。

相談者が何かを受け取ろうとして自分で何かを受け取るのです。何とかしたい。その強い意志が何かを見つけ出せ受け取っていたんだと思います。

お金に関してこんな話もあります。ある親がお金を渡してカウンセリングに行きなさいと言います。お金は私と相手には存在しますが本人にはお金は紙切れなのです。行きなさいと言うから来た姿勢とお金の価値は自分が働いたお金ではないので何かを受け取ろうとする姿勢やお金の大切さも感じられません。

この話は親子関係にだけが存在してる物でもありません。私がこの話をするには大きな理由があります。

人の為にしている事は本当にそうだろうか？と言う事です。食べ物が無く困っている人がいたらお金を与える事じゃない！食べ物を自分で獲られる魚釣りの竿を与えなさい。と言うお話は有名ですよ。

優しい人はボランティア精神が強く人はこの部分を常に見つめながら活動してゆかなくてははいけません。

実際私もいくつかのボランティア経験があります。だからこそ何が必要で何をすべきかを常に考

えています。目に見えない心を扱っているからこそ、その目には見えない無料であることで何が起きてどう違うのかが見える出来事でしたが、どうしてもお金が無い時は物々交換でもかまわないと私は思います。

何かを得るためにそれに見合う物を渡してそれでも何かを得ようとするでしょう。しかしここにも問題があります。いらぬ物を渡すのか？大切なものを渡すのか？それだけでも受け取る姿勢の強さは大きく違って来るかもしれませんね。ここで逆の事もいえます。大金を払えば...それ以上のものを受け取ろうとする真理から詐欺的な問題に発展する事もあります。それが壺です。「この壺は何十万します。でも、信じれば死ぬまで死なない壺ですよ。」と私が売り始めたら誰か止めてね。と笑い話で言っていますが、「幸せになれる...」などの価格があるものにも、その願いと言う想いが無料ではなく対価にあります。人の心理は大きくも小さくも揺れ動いています。だからこそ自分で選ぶ時代、そして自己責任の時代なんだと私は思っております。良い事もそれは本当に良い事だろうか？と表面だけを見つめずその先にある側面を見つめる事が本当の良い事ではないかと私は思います。

サプライズやプレゼントの大切さ

日本では感謝の気持ちやお礼をお中元やお歳暮などで表現する事があります。

とても素晴らしい表現だと思います。しかし当然だと思っていたり送られてくることを知っていたら本当に嬉しいだろうか？何かが届く心理は手紙一枚でも嬉しい物です。

誕生日・クリスマス必ずもらえる事に関してはどうだろう。もらえる人がいない場合は無いよりもあるほうが嬉しいに決まっているけど、何よりも嬉しいのはサプライズじゃないでしょうか？女性だけでなく子供達も、いえ男性だって誰でも嬉しいのではありませんか？それが感謝の気持ちや素直なお礼ならば...とても嬉しく喜びも大きいものにもなります。

この部分も大切な心で感じるものですよね。手紙にもぬくもりを感じます。私はお世話になった人にはお礼などを送ります。しかしお中元お歳暮は一切していません。そのシーズンだからするのではなくそう感じたときにしたいからです。ある過去の記憶を思い出したのでそのお話を少しします。

ある日同じパーキングで小銭が無くて困っていた方がいました。〈年配の女性〉その時、両替するほど私は持っていなくて千円を渡しました。まったく知らない人です。もちろんその方は住所を教えてくださいと...

後日その千円は小さなスタンドグラスのランプウサギと共に帰ってきました。手作りで手紙を添えて千円と共に...借りた物を返す。当然だと想われますが、それがどれだけかの手間が感じられます。御礼の手紙はもちろん何かを添えてなんて当然だと思うかもしれませんが、実は私には違うもうひとつの意味がそこにはあったのです。

お金を貸した日はスタンドグラスのガラスを買いに出かけた日の出来事であり、そのランプがどれだけ大変な作業かも知っていました。そしてそれが届いた日はスタンド教室をもう辞めようかと想い悩んでいた頃でした。偶然は常に起きています。でも何気にした人の優しさや気持ちは大きな目に見えないものを誕生させる事もあります。携帯メールでも気持ちや想いを伝える事の大切さがあります。

ハガキ一枚でも書いてくれているその人の姿を想像します。時には時差があるからこそ目には見えないものが伝わり感じられるのかもしれませんが。

無料です！と人を集める事にも裏があります。この無料電子書籍も無料にします。それは沢山の人が読んでもらいたいという意図があります。広めたいという意図があります。全てがよくないという訳でもありませんが、表面だけを見つめるのではなくその先にある相手の気持ちや思いも想像しながら受け取ることは良くも悪くも大切なのかもしれませんね。

自己満足ばかりではないだろうか？と思うことや気持ちが伝わっているだろうか？と考える事は日本人特有の大切な習慣でもあり忘れてはいけない部分なのかもしれませんね。

貴方は「ありがとう。」を言葉にしていますか？気持ちを伝えていますか？

身近なコンテンツがある。

今まで自分に合うセラピストを探す事は日本中から探すような物だったりもしていました。遠方からこられる方も多く申し訳ない気持ちになる事も多々あります。携帯も普及していなくパソコンの環境さえなかった時代に活動していた私なので今の環境で出来る事がとても大きく見えます。それがメール相談やチャット相談です。メール社会だからこそ人間関係においてメールでのやり取りは欠かせません。

そしてコミュニケーションスキルにも繋がっています。

マナーや挨拶そして返信の言葉の数々は教えられてやれる物ではありません。どんな人と会話をしてきたか経験から成り立っています。無意識に吸収して学んでいる文章にはその人自信が見えるものです。チャットは一見軽く感じるかもしれませんが人とのキャッチボールがそこではぶれる事なく行なえます。私がチャットに目を向けた理由には大きな部分があります。

現在人との直接的なコミュニケーションの中において言葉を使った会話はキャッチボールが出来ていない事や会話自体心を開いた話ではなく取り繕った会話で友達関係を成り立たせている事がセラピストを必要とする時代に繋がっているからです。そしてコミュニケーションから起こる人間関係の問題が多い事です。話を聞いてゆくうちにコミュニケーションの欠落も目に見えました。

気持ちを伝える事の欠落した会話がそこにあったり思いやる言葉が無かったり、気持ちを正直に発する事が出来ていない為に生じる問題のスキルアップに繋がっている為です。

メール相談ではどんな遠くの人でも相談内容を受け取りそれに対して意見を返信します。1往復前後のコミュニケーションです。しかしチャットの場合はリアルな対話ではないにしても言葉のキャッチボールがそこにあります。そのキャッチボールは相手の反応と答えるは言葉にある思いやりも受け止めたりも出来ます。顔が見えないからこそ会話の内容からぶれがありません。

その会話がどんな内容でもキャッチボールの会話の体験にも繋がっています。そして現代に普及したカード決済です。現在はゲームでも課金システムが取り込まれています。病院でもカード払いがあります。相談もペイパルでカード決済から遠方の方がその場で支払いを済ませて予約をして相談が出来るのです。

TMOではその部分を取り入れました。対面の場合直接いただけましたが、遠方の方の電話相談をした時は大変な手間を相談者がしていました。予約の前に入金です。確認に1日かかってしまったりです。それから予約をしたり、緊急の場合、相談の後に入金をお願いしても入金がされなかったりもありました。キャンセル問題もおおきな問題点であり話を聞く人達にとっては広まらない原因でもありました。

しかし今は違います。これだけネット環境が普及してパソコンを一人一台とは言いませんが携帯が一人一台になった段階でその環境に適応すべきだと考えました。それがチャットやメール相談

なのです。今後は携帯は電話としての機能だけではなくパソコンと同じ物へと広がっているからです。携帯でチャットや相談も当然の世界だからです。お店に行くのではなく携帯にお店があるのです。ホームセラピストも自分とはどんな人なのか？を表現して携帯からパソコンからの情報を通して選ばれる存在になりつつあります。

病院選びと同じ様に自分でセラピストを選ぶ時代に来ています。

話を聞いてもらう人を探すのです。

ですからTMOホームセラピストの仲間はメール相談とチャット相談は皆が出来るような環境の人を募集しています。チャットで全国のホームセラピスト仲間と勉強会や情報交換が出来ればお互いが影響し合い支えあえると思うからです。そう考えるのは得意な分野がそれぞれあるからなのです。仲間がいれば気軽に「こちらの方のホームページを見てみて！」と案内することも出来れば「恋愛はこの方が得意よ！」と、どんな地域の方であっても紹介できるからです。

今までは地域内での情報交換でしかありませんでしたが、現在のネット環境は海外で活動される方へメール相談やチャット相談を紹介や案内しても可能なのです。海外へ留学を考えている語学に関してのアドバイスだったら私の言葉もありますがそちらで生活している方のアドバイスは貴重な物になると思うからです。経験からそんな相談内容からより適した人へ受け渡す事が出来る為にも仲間作りは欠かせないと思ったからです。

ホームセラピストの役割とは

TMO <http://tmo39.com>

ホームセラピストは対面するより気軽なメール相談やチャット相談などが出来るプラットフォームを持ちます。親身になって話を聞き、経験からアドバイスできる関わり、小さな心の支えとして客観的な視点とアドバイスで会話。チャットではキャッチボールする会話のスキルの重要性を示唆します。悩み考えすぎる時のパートナー。人の心がわかる(分かろうとする)人達であり、自由選択の個人の意志を尊重する人達。

自分に合ったセラピスト選びをする(自己選択の強化)

写真やプロフィールやブログなどから相談したい方はセラピストを選ぶことができます。経験豊富な方や気が合う方、話してみたい人に相談できる環境で案内します。クライアントが自己選択で選ぶ事をお勧めしています。沢山のメンバーから...

価格の自由化で自分に合った人へアクセス

お金の価値観は皆違います。1000円が高いと感じる人もいけば安いと感じる人もいます。そこでセラピストも自分で価格を決められる自由化にしました。安いから手抜きなどではありません。高いから素晴らしいと言う問題でもありません。メンタルは見えにくい対価でもあるため気が合う人を探してほしいからです。

話を聞くことから一人じゃない感覚と一人で悩みすぎない事を伝えます。

話を聞くだけで楽になることがあります。人は心の温かさを会話からも感じます。言葉には心に残る大きな役割があるからです。お薬でメンタルが改善するのではなく自分の意思や想いや願いから心は改善します。話すことで自己認識から気が付く人も沢山いらっしゃるからです。(お薬は抑制剤と想ってください。)

注意:もちろんお話の内容から他のセラピストや心療内科へ案内する場合もございます。

仲間募集！

TMOではメール相談・チャット相談を中心に+自分のコンテンツそのほかにやりたい事〈自由〉で自分のHPを持って活動できる方を募集しております。メンタルに関して何か相談したい時に気軽に話を聞いてもらえる人・相談できる人が紹介されている場所を作り、相談者が自分に合ったセラピストを自分の目で選択できることが目的です。今まで活動されていた経験者も人の話を聞く事が得意な方も、これから勉強してホームセラピストとして活動してゆきたい方も、共感して応援仲間になりたい方も募集です！

今まで出会ってきた人の中には、個人で活動されているセラピストの方は全国に多く存在しています。愛知県で活動していた時も多くの人と出会いました。しかしいつしか噂を聞かなくなってしまったり、活動したくても出来なくなってしまったというお話も耳にしてきました。空間作りをはじめ宣伝・活動・コミュニケーション・情報交換などを全て自分で一人やってゆく事は容易ではありません。そんな個人活動をし続けたい人のサポートもこの仲間募集には関与しています。かれこれこんな私自身も様々な団体のお話があり関与したり辞めたりの繰り返しでした。その経験から何が必要で何の為に集う事が必要なのか？を考えさせられました。同じ姿勢でもどこか何かが違うように感じるからです。本当はお互いプロとして磨きあう関わりが一番重要なのではないかと私は考えるからです。

そしてより大切なのは情報交換です。何か良い情報を手に入れたら惜しみなく伝えて広げてゆく事が大切だからです。今現在、私自身が活用しているペイパルでのカード決済の部分など活用して初めて皆さんにも使ってほしいと思ったからです。入金の問題は私が常日頃から悩んでいた過去の大きな問題でもありました。そして地図をファックスで送ったり手紙で書いたり時代から現代は携帯で住所さえ分かれば大体の人が検索して来てくれます。

それだけでも時代の変化を感じさせられます。情報や環境は常に変化しています。それは人が集う場所では問題点と意見交換で仲間同士が解決しながら模索出る場をと考えるからです。

皆がそれぞれメール相談・チャット相談・貴方のコンテンツの店長なのです。そして店長会議の為にチャットを使い情報交換や困った事などを全体で話し合えたらと考えています。繋がりあうと言う事はとても大切なことでもあります。仲間を募集する理由はこのような活動をしている人が沢山いると言う事を伝えるため。そしてより多くの方が一人で悩まず聞いてもらう人が傍にいると言う事を伝える為でもあります。

■ 貴方もTMOホームセラピストファミリーのメンバー。 ■ チャット勉強会で情報交換。

ホームセラピスト

仲間募集!

(Home Therapist)

■ 一緒にホームセラピストを広めよう!

考え過ぎる前に...一人で悩む前に...話を聞いてくれる人がいたなら...と誰もが思ったことがないだろうか? 聞くだけのセラピストではなく心から親身になって聞くことができる人を募集します。心の問題では本当の思いやりのある人にしか伝わらない問題だからなのです。(エンパシーの方は特に歓迎です)

話を聞く事が得意な人。心を大切に想う思いやりのある人募集!



詳しくは無料電子書籍をご覧ください

メール相談

チャット相談

自由

Point 1

気軽な扉としてメール相談をひとつのコンテンツとして活動します。
必須

Point 2

会話形式のチャット相談はコミュニケーションスキルアップにも繋がる為二つ目のコンテンツです。**必須**

Point 3

自分のスキルも自由に乗せられる。強い勧誘ではなくクライアントが選択できる環境でその他のサービスを紹介OKです。

診療内科 精神科医 お薬に頼る前にホームセラピスト! そんな扉への時代を共に作りましょう。

TMO ホームセラピストネットワーク倶楽部

人の繋がり=情報交換と向上関係

- 価格の自由化
- プロフィール&自己表現ブランディングの強化
- 聞く人の大切さ
- ネットを活用した扉の選択制



ネットワークの趣旨・必要性

メンタルの活動は一人ではどうしても閉鎖的になってしまいがちです。セラピストさん自体も情報交換の場や仲間意識などから向上します。そこでTMOではチャット会議などで新しい情報交換の場を設け、皆様の意見を取り入れて常に進化できるスタイルをと考えております。一人ひとりがプロ意識を持ち、大切な仲間として意見だけでなく繋がりから助け合っている関係を作り上げたらと考えております。 TMO

Home Therapist 倶楽部

おわりに...

まずはじめに誤字脱字が目につくと思いますがお許してください。

この書籍も含めて伝えたい気持ちをオリジナルのまま誰の手も通さず書き上げたそのままを書籍にしています。

「これからはホームセラピスト時代が来る」の書き下ろし書籍です。

私が常に書籍を読む側でいた頃の話ですが海外文庫や古い文献などノンフィクションを読むことが多いのですが誤字脱字も無くきっちり出来た物でした。

しかし素晴らしい発見やすごいと思う人に関してはいつしかファン心理が芽生えます。著書の言葉そのものが知りたくなりました。真実が知りたい気持ちから来る物なのでしょうが、素顔はどんな人だろうと感ずることがよくありました。特に海外の物は訳され編集のプロが何度も何度も読み返し正していった事でしょう。完璧に仕上げられた物だからこそ、多くの人に関わりそのもの自体が高価な金額になってしまいます。しかし本物を感じたい、その人を知りたい素顔を知りたいと思う時、その人のありのままの姿が感じられる部分に触れたいと思いませんか？

現代は情報が溢れ地球の裏側の出来事も画像も知ることが出来るのに何故人は遠くにある建造物を見に行くのか？海を渡り古代の建造物や世界にある各地の遺産をこの目で確認にしたいと思うのか？

それは人の心の中にあるそのものである本物やありのままの真実〈本物〉の姿が見たいという気持ちではないだろうか？ならば書籍も同じなのかなとそう思うからなのです。

その人のそのものがきっと手に入れたいのではないだろうか？私は心理学者の本物の文献が読みたいと思う事が多々あります。語学があればと何度も悔やむ事がありました。

もちろん生きている人ならば、人気がある人ならば講演会で会うことができます。自分の目で見てその人に触れる事ができます。その人のそのものを見る事が出来るからこそ現実的であり演出の無いありのまま本物への実感があるのではないかと私は思います。これからはリアルな物を求められる時代になって来るでしょう。

文明が発達すればするほどリアルさが温かみや心に何か見えないものを残すからです。伝えたい気持ちを多くの人に伝えるには電子書籍の時代が到来した事をきっかけに私はそのままを伝えようと思いました。それが私だからです。この書籍を通して多くの方の応援と励ましがありここまで来る事ができたように思います。常にどう伝えるか？どう表現するかに関しては多くの難題である壁が立ちふさがっていたように思います。

しかし今ここに来て私らしく私自身の思いや気持ちを伝えるにはそのままこのままが一番だと認識して時代の流れのまま現在に至ります。誤字脱字おかしな部分は笑ってもらえたら幸いです。

そしてこんな私が出来たら皆さんも自分の人生の1ページを書籍に残す事をお勧めします。

知らない誰かが何かを感じたらそれでいい。今回このような事ができるのは編集のプロである旦那さんが傍にいた為でもあります。きっと編集を頼めばやってくれるでしょう。しかし私は傍にいるからこそ、カッコつけずそのままがいいと思うのかもしれない。お金があれば誰でも書籍は出せます。仲間がいれば誰でもやってくれる人がいます。

そうじゃないんです。誰もいなくても何も無くてもできる事が沢山あることも同時に伝えたい気持ちもあり、このような活動をしている事を思いつくのかも知れません。

このような私ではありますが一人では出来ない事は仲間となって活動し、一人で出来る事は一人で活動しながら他人同士が支えあう事に信頼と情報交換広がり無限にあるようなビジョンを描きながら今日に至っております。批判や不評もまた広がり繋がってありがたいことだと私は感じます。

皆様の意見が良くも悪くも聞けることがこの活動をよりよく改善できる物へと繋がる事を願っています。

この度はこの様な素人の書籍ではありますがご覧いただきまして心より感謝しております。ありがとうございました。

TMOホームセラピスト代表 田中千栄子

ご意見やご質問はこちらまでご連絡いただくと嬉しいです。

tmo39chieko@yahoo.co.jp

今後の電子書籍案内はコチラです。

TMOホームページ

<http://tmo39.com>