



たるしる式

セルフカウンセリングノート

2019年11月1日

©たるしる式セルフカウンセリング研究所

<https://www.tal-shil.com/>

【たるしる式セルフカウンセリングノートについて】

『たるしる式セルフカウンセリングノート』は、『足るを知るメソッド』に基づいた、進めていくだけで誰でも勝手にセルフカウンセリングできちゃうノートです。

慣れるまでは全行程を終えるのに30分ほどかかるかもしれませんが、繰り返し使い続けることで、15分、10分、5分……と、所要時間を短縮することができ、最終的にはノートがなくてもできるくらい、セルフカウンセリングが身につくように作られています。

このノートはセミナーでの使用やネット上での再配布など、許可なくご自由にお使いいただけますが、ご使用の際には必ず、全ページをセットでお使いいただくようお願いいたします。

【『足るを知るメソッド』について】

『足るを知るメソッド』は、2017年3月に生まれた新しい心理カウンセリング法です。従来の心理カウンセリング法が過去に焦点を当てトラウマを解消するのが一般的だったのに対し、『足るを知るメソッド』は今に焦点を当て、視点を切り変えることでカウンセリングするのが特徴です。

この方法でカウンセリングをすると、心が満たされて感謝の念が湧いてくることから、『足るを知るメソッド』と名づけられました。

カウンセリング後の感覚は、例えるなら、「大自然に囲まれたら、自分の悩みなんてちっぽけだと思えてどうでもよくなった！」とか、「大病に冒されたら、ただ生きているだけでありがたいと気づけた！」というような感覚に似ています。このような感覚があると、一日一日を大事に過ごそうと思えたり、身近な人を大切にしようと思えたりしますよね。その感覚を、大自然に囲まれることなく、大病に冒されることもなく、簡単に思い出す方法を体系化したものが、この『足るを知るメソッド』なのです。

さっそく次ページから始めてみましょう！

たるしる式セルフカウンセリングノート

実施日： 年 月 日 (回目)

名 前：

【Excercise1】 "頑張り過ぎ"を認める (教科書7ページ目参照)

①まずは、あなた自身の今の状態を把握しましょう。

以下の中から、当てはまるものすべてにチェックを入れてください。

- 筋肉が固い(コリがひどい)
- 呼吸が浅い
- 考え事ばかりしている
- 不安がある
- 嫉妬してしまう
- 人に尽くしたくなる
- 「ノー」と言えない
- 人の気持ちが気になる
- 嫌われるのが怖い
- 焦りを感じる
- お金をなるべく使いたくない
- 人に時間を奪われたくない
- イライラしやすい
- 絶対に許したくないことがある
- その他の不快感()

◆1つもチェックがなかった場合→セルフカウンセリングは必要ありません。終了です！

◆1つ以上チェックがあった場合→②へ進みましょう。

②①で1つでもチェックがあったあなたは、無意識のうちにストレスを溜め込んでしまっているようです。次のセリフを声に出して言ってみましょう。

(下線部は「おれ」などに置き換え可)

「あ～、疲れた！ よく頑張ったな～！ こんなに疲れるまで頑張ったなんて、わたしって偉い！ でもちょっと頑張り過ぎちゃったから、ゆっくり休もう～」

③セリフを言った後は、実際にあなた自身を労わるための行動を考えてみましょう。

あなたは自分を労わるために、何をしますか？ 書き出してみましょう。

(例：明日できることは明日に回す、人からの頼み事は断る、リラックスタイムを作る、身体のケアをする、早く寝る etc..)

④③で挙げた改善策を、「実行する」と決めてみましょう。

決めてみた後、気持ちが楽になり、①でチェックを入れた症状は軽減しましたか？

◆軽減した→③で挙げた改善策を実際に行動してみた後、【Excercise6】へ進みましょう。

◆軽減しない→【Excercise2】へ進みましょう。

◆行動に移すことが不可能と思えてワークを遂行できなかった

→【Excercise3】へ進みましょう。

【Excercise2】自分を楽にしてあげる (教科書 8 ページ目参照)

①今までで一番リラックスできたのは、どのような時でしたか？

具体的に思い出して、書き出してみましょう。

(例：温泉にまったり浸かっている時、海で泳いでいる時、縁側でのんびりしている時、
マッサージを受けている時 etc…)

②その時、どうしてリラックスできたのでしょうか？

その時の状況を思い出して、具体的に理由を書き出してみましょう。

(例：誰のことも気にせず自由にいられたから、時間を気にする必要がなかったから、
お金を気にせず贅沢できたから、大事に扱ってもらったから etc…)

③その時の状況と今の状況とを比べて、今、どこを改善すればその時の状態に近づけると
思いますか？ ②で書いたことを参考に、書き出してみましょう。

(例：人目を気にせず自分のやりたいことをやってみる、予定を減らして自分の時間を作ってみる、
もっと自分にお金をかけてみる etc…)

④③で挙げた改善策を、「実行する」と決めてみましょう。

決めてみた後、気持ちが楽になり、【Excercise1-①】でチェックを入れた症状は
軽減しましたか？

◆軽減した→③で挙げた改善策を実際に行動してみた後、【Excercise6】へ進みましょう。

◆軽減しない→【Excercise3】へ進みましょう。

【Excercise3】他人への期待を捨てる (教科書9 ページ目参照)

①まずは、あなたにこの【Excercise3】をおこなう必要があるかどうかを確認します。

以下の中から、当てはまるものすべてにチェックを入れてください。

- 周囲に自分勝手な人がいる
- 周囲の人に振り回されていると感じる
- 真面目な自分ばかり損していると感じる
- 周囲の人が頼りなくて苛立ちを覚える
- 何度言っても言うことを聞かない人がいる
- 自分は大事にされていないと感じる
- 誰も自分のことをわかってくれないと感じる

◆1つもチェックがなかった場合→【Excercise4】へ進みましょう。

◆1つ以上チェックがあった場合→②へ進みましょう。

②次のセリフを声に出して言ってみましょう。(下線部は「おれ」などに置き換え可)

「わたし以外にわたしを幸せにできる人はいない」

③他人に期待はできないとわかったら、あなたが自分の幸せのためにできることは何でしょう？ 考えて、ここに書き出してみましょう。

④③で挙げた行動を、「実行する」と決めてみましょう。

決めてみた後、気持ちが楽になり、①でチェックを入れた症状は軽減しましたか？

◆軽減した→【Excercise6】へ進みましょう。

◆軽減しない→【Excercise4】へ進みましょう。

◆行動に移す勇気が出なくてワークを遂行できなかった→【Excercise5】へ進みましょう。

【Excercise4】自分への期待を捨てる／無力感を味わう (教科書 10、11 ページ目参照)

①次のセリフを声に出して言ってみましょう。(下線部は「おれ」などに置き換え可)

「わたしは何もできない……わたしは無力……」

②①のセリフを言ってみて、絶望する感覚はありましたか？ ピンとこない場合は、以下の空欄に自分が絶対に譲れないことを当てはめて、もっと具体的なセリフに置き換えて言ってみましょう。(下線部は「おれ」などに置き換え可)

・絶対に叶えたいこと
・絶対に失いたくないもの
・絶対に諦めたくないこと etc…

「わたしはもう _____ できない。才能がない」

(例：「わたしはもう結婚できない。才能がない」、「わたしはもういい親になれない。才能がない」、
「わたしはもう早寝早起きできない。才能がない」、
「わたしはもう部屋を片づけられない。才能がない」、
「わたしはもう痩せられない。才能がない」、「わたしはもう働けない。才能がない」 etc…)

③上記①～②を、心が絶望感でいっぱいになるまで繰り返します。

④絶望しきったら、今度は新たな希望を見つけていきます。

生まれてからこれまでの人生で、あなたのことを受け入れてくれた人たちのことを思い出して、その人たちの名前を書き出してみよう。

(お世話になった人たち、優しくしてくれた人たち、仲良くしてくれた人たち、真剣に向き合ってくれた人たちなど)

⑤④で挙げた人たちは、あなたが①～②のような人物だとわかったら、もうあなたを見放すと思いますか？

◆見放さないと思う→⑧へ進みましょう。

◆見放すと思う→⑥へ進みましょう。

⑥以下の空欄に、④であなたを見放すだろうと思った人の名前を入れて、セリフを声に出して言ってみましょう。心が絶望感でいっぱいになるまで繰り返します。

(下線部は「おれ」などに置き換え可)

「わたしはもうどうせ_____に見放されている。努力なんてしても無駄」

⑦④で名前を挙げた他の人たちは、あなたが⑥の人に見放されるような人物だとわかったら、あなたのことを見放すと思いますか？

◆見放さないと思う→⑧へ進みましょう。

◆見放すと思う→『たるしる式セルフカウンセリング研究会』に一度お越しくください。

視点を切り替えるコツを一緒に考えましょう。

(研究会の詳細は 14 ページをご覧ください)

⑧あなたを受け入れてくれている人たちのことを思い出しながら、次のセリフを声に出して言ってみましょう。(下線部は「おれ」などに置き換え可)

「こんなダメなわたしを受け入れてくれるなんて、みんな優しいなあ、すごいなあ。こんなに支えてもらっているのに、わたしは自分のことばかり考えて、感謝するのを忘れていたなあ。

これからは、今わたしにできることを尽くして、みんなに感謝を伝えていこう！」

◆ワークをおこなって【exercise1-①】の症状が軽減した場合

→【Excercise6】へ進みましょう。

◆ワークをおこなっても【exercise1-①】の症状が軽減しなかった場合

→【Excercise5】へ進みましょう。

【Excercise5】視野を広げる (教科書 12 ページ目参照)

- ①Excercise5 まで進んだあなたは、目の前のことに集中し過ぎて、頭がいっぱいになっているのかもしれませんが。
次にご紹介する方法を参考に、あなたに合った視野の広げ方を考えて実践してみましょう。

【参考①】自然を感じる

例：風を肌で感じてみる、雲の動きを目で追ってみる、
夜空を見上げて宇宙に思いを馳せてみる etc…

- 効果：1.意識を外へ向けることで、視野を広げられる。
2.一度立ち止まってみることで、焦る気持ちを落ち着かせられる。
3.無作為な自然と一体化することで、「すべてはなるようになる」と思え、
悩む必要性を感じなくなる。

【参考②】祖先に思いを馳せる

例：「この道を歩いた昔の人々は、どんな気持ちだったんだろう」、
「今の日本が平和なのは、平和な国を作りたいという祖先たちの強い思いの
おかげなんだな」 etc…

- 効果：1.内側に向けていた意識をそらすことで、視野を広げられる。
2.たくさんの人々の思いの上に生きていることを思い出し、
自分の悩みなんて取るに足らないことだと思える。
3.たくさんの人々の命や思いを受け継いでいる自分たちは、
尊い存在なのだと気づける。(自分も他人も大事にできる)

【参考③】身近なものに目を向ける

例：「雨風から守ってくれるこの家は、大工さんたちが頑張って
作ってくれたんだなあ。家賃を払ってここに住めるのは、こんなわたしを
雇ってくれる人がいるからなんだなあ」 etc…

- 効果：1.意識を外へ向けることで、視野を広げられる。
2.自分が多くの人に支えられていると気づけることで、
安心感と感謝が生まれる。
3.安心感と感謝が生まれることで、焦りではなく感謝から
行動できるようになる。

ご紹介した方法以外にも、読書をする、映画を観る、価値観の違う人の話を聴いてみるなど、
視野の広げ方は様々あります。その時のご自分の感覚で、好きな方法を選択してみてください。
い。

②あなたの視野の広げ方は何ですか？ ここに書き出して、実践してみましょう。

◆ワークをおこなって【exercise1-①】の症状が軽減した場合

→【Excercise6】へ進みましょう。

◆ワークをおこなっても【exercise1-①】の症状が軽減しなかった場合

→13 ページ目の『足るを知るメソッド』との付き合い方を読んで、終了してください。

【Excercise6】循環を意識する(教科書 13 ページ目参照)

- ①これまでのワークで足るを知る状態になれば、今度はその状態を安定させるために、豊かさの循環を生み出すイメージワークをおこないます。
- 静かで安心できる空間を作り、リラックスできる態勢を整えたら、次の誘導音声に従い、イメージワークをおこなってください。

◆誘導音声はこちら→



<https://www.tal-shil.com/meditation>

※誘導音声を再生できない場合には、下記の文章を想像力を働かせながら読むだけでも、同じような効果を得ることができます。

【豊かさの循環を生み出すイメージワーク】

- 1.大きな木をイメージします。
- 2.その木が地球に対して、酸素を供給したり、土砂崩れを防いだりする役割を担っていることを思い出します。
- 3.小さな虫をイメージします。
- 4.その虫にも、生まれてきた役割があることを思い出します。
(落ち葉を分解する、鳥の餌になる、など)
- 5.地球上のすべての存在が、"地球の循環のために生かされている"ということを思い出します。
- 6.同じ地球に生きている自分自身も、自覚はなくとも、地球の循環のために生かされている存在なのだと思い出します。

心に豊かさと安心感が広がったら、

セルフカウンセリング終了です。

次ページの【『足るを知るメソッド』との付き合い方】を

読んで終了してください。

【『足るを知るメソッド』との付き合い方】

『足るを知るメソッド』は、強力なセルフカウンセリング法です。その分、うまく使いこなせば人生をより素晴らしく激変させることができますが、少し使い方を間違えると、逆に自分を苦しめてしまうことにもなり得ます。

『足るを知るメソッド』を使う際は、以下の用法・用量を守って、正しくお使いください。

①足るを知る状態*になれない自分を責めない。（*足るを知る状態=細かいことが気にならないほど心が豊かな状態）

"足るを知る状態になれない自分"を受け入れることが、『足るを知るメソッド』です。足るを知る状態になれない時は、ひとまず寝ましょう。心と身体は繋がっているので、足るを知る状態になれない場合は、単に身体が疲れているだけかもしれません。

②バイオリズムの影響があることも認識しておく。

心も身体も、常に変化しています。足るを知る状態にこだわらず、流れに身を任せることが、メソッド成功の秘訣です。

③「足るを知る状態が正しい」わけではないと理解しておく。

「正しい／間違っている」でジャッジしてしまうと、自分自身にも他人にも、メソッドを押しつけてしまう原因になります。

④逃げに使わない。

傷つくことを恐れて予防的に使うと、足るを知る状態に固執しやすくなります。喜怒哀楽すべてを豊かさとして受け入れることが、『足るを知るメソッド』です。

⑤完璧を目指さない。

完璧でないことを受け入れるのが『足るを知るメソッド』です。メソッドを理解できなくても、うまく実践できなくても、気にしないことがメソッド成功の秘訣です。

『たるしる式セルフカウンセリング合同実践会』開催のご案内

月に一度、『たるしる式セルフカウンセリング合同実践会』を開催しています。

初回は500円でご参加いただけますので、セルフカウンセリングを難しいと感じた方も、もっと究めたいと思った方も、ぜひお気軽にお越しください。

【開催概要】

- ◆内容：①『たるしる式セルフカウンセリングノート』合同実践&解説
②質疑応答
- ◆所要時間：約2時間
- ◆会場：「糀谷(こうじや)駅」より徒歩5分(住所はお申込後にご連絡)
- ◆定員：4名
- ◆参加費：2,000円(初回500円)
- ◆ナビゲーター：小泉朋子(たるしる式セルフカウンセリング研究家)
- ◆詳細・お申込はHPから↓
HP：<https://www.tal-shil.com/>
(右記QRコードからもアクセスできます)

