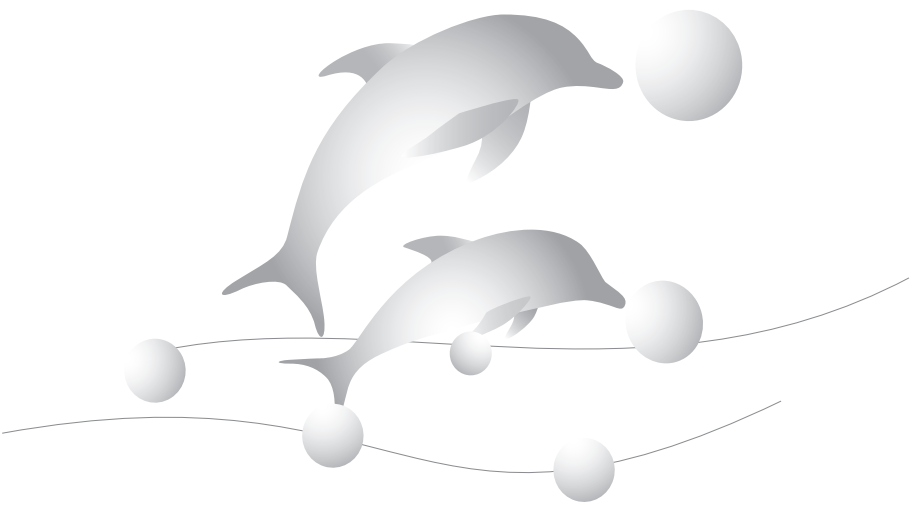
Trainers Training

自立を超えて

トレーナーズトレーニング体験談集



VDI ビジョンダイナミックス研究所
Vision Dynamics Institute

はじめに

ビジョンダイナミックス研究所代表
トレーナーズトレーニング講師
栗原 英彰 & 栗原 弘美

「世界は今、ビジョンを持ちパートナーシップを構築する能力に卓越した、新しい形のリーダーを必要としている」―そうしたインスピレーションを受け取ったところから、ビジョンダイナミックス研究所は始まりました。

ビジョンダイナミックス研究所は、心理学とスピリチュアリティを統合した最先端の「ビジョン心理学」をベースに、人間関係・男女関係・親子関係などの問題解決に役立つセミナーや、心の成長を促進しビジョンの実現やキャリア・アップに活用するためのトレーニング、カウンセリングを提供しています。

そのうちのひとつであるトレーナーズトレーニングは、1994年に始めた心理トレーナーやセラピスト、カウンセラー、各方面でのリーダーを目指す方を対象に、人間的に成長・成熟することを目的とした２年間の養成コースです。

「自己表現」「リーダーシップ」「パートナーシップ」を高め、

ビジョナリーとして社会でリーダーシップを取り、貢献する生き方・あり方を学び、同時に成功し、成長し続けるためのサポートチームを持ち、ビジョンを持って現実の人生に変革を起こしていきます。

競争的で自分の力だけに頼る「自立」を超えて、まわりの人と対等で親密な関係を築くことのできる「相互依存」の生き方が目指すところです。

トレーナーズトレーニングは、誰がどこで飛躍し、変革をとげるのかわからない、ワクワクした人生の旅です。

未知なる世界に、彼らはなぜ飛び込んだのでしょうか。トレーナーズトレーニングを受講する前と受講した後では、人生がどのように変化したのでしょうか。

受講生のほんのひと握りの声ですが、ぜひ彼らの体験をお読みいただきたいと思います。

栗原 英彰（くりはらひであき）学習院大卒。ビジョン心理学マスタートレーナー。日本国内はもとより、台湾、香港、マレーシア、中国など海外でも講演やセミナーを精力的に行っている。世界平和への貢献とビジョナリーの育成にも力を注ぎ、関わった受講生は３万人を超えている。

栗原 弘美（くりはらひろみ）立教大学卒。NPO こころのビタミン研究所代表理事。ビジョン心理学マスタートレーナー。1980 年よりセミナーの仕事に携わり、心理トレーナー・心理カウンセラーとして多くの人と関わるとともに、世界に貢献するリーダーの育成に力を注ぐ。

目次

はじめに── P.2

トレーナーズトレーニング概要── P.7
・受講期間　・受講資格　・コースの特徴　・カリキュラム

トレーナーズトレーニングを学んで ── P.13
1. 磯ヶ谷ふき子さん (8 期生・自営業)
2. 阿部真理さん (8 期生・ファッションデザイナー)
3. 石森勢津子さん (8 期生・ジュエリーデザイナー)
4. Y・S さん (12 期生・大学教授)
5. 松原祥子さん (13 期生・事務職)
6. M・F さん (13 期生・医療従事者)
7. 宇都宮由美さん (15 期生・言語聴覚士)
8. 平野靖子さん (17 期生・団体職員)
9. 長井敦子さん (17 期生・助産師)
10. 横井晃子さん (18 期生・研究員)
11. 矢野貴之さん (18 期生・会社員)
12. C・T さん (18 期生・役員秘書)
13. N・H さん (18 期生・小学校養護教諭)
14. 志村香織さん (18 期生・カフェ経営)
15. 小泉芳帆さん (18 期生・会社員)

16. 阿部耕一郎さん (19 期生・建設業)
17. 大畑順子さん (19 期生・自営業)
18. 西川理恵さん (19 期生・アパレル・プレス)
19. 松岡一義さん (19 期生・柔道整復師＆鍼灸師)
20. 大智理絵さん (20 期生・会社員)
21. 水鳥慶子さん (20 期生・フューネラルフラワーデザイナー)
22. 児玉幸子さん (20 期生・主婦)
23. 中村淳子さん (20 期生・ケアマネージャー)
24. 水谷直樹さん (20 期生・社会保険労務士)
25. 田渕聡子さん (20 期生・派遣社員)
26. 丸山桜奈さん (20 期生・構成作家)
27. 保谷啓真さん (20 期生・看護師)
28. N・T さん (20 期生・専業主婦)
29. 山中繁男さん (20 期生・無職)
30. 辰巳美智子さん (20 期生・会社員)
31. K・I さん (20 期生・フリーアナウンサー)
32. Y・O さん (20 期生・会社役員)

おわりに —— P.78

トレーナーズトレーニング
概要

トレーナーズトレーニング概要

受講期間

毎年 2 月開講。2 年間 (T.T 及び E.S を各月 1 回ずつ)

T.T(Trainers Training) 合計 12 回 (土日 2 日間 10:00 ～ 19:00)

E.S(Evening Seminar) 合計 12 回 (平日夜 19:00 ～ 21:30)

受講資格

- 定員　26 名
- 受講準備ができている方のみ入学を許可
- オリエンテーションに参加した方
- 趣旨を理解し、参加意欲のある方
- 2 年間のプログラムに参加できる方

コースの特徴

- 自己表現能力が開花します。
- 自分自身の気づかなかった、幸せや成功を妨げているパターンに気づき、変化させることができます。
- チームワークを学び、社会や職場でリーダーシップを発揮できます。
- グループプロセスが理解できるようになります。
- つながり、信頼関係、親密感を学びます。
- セミナーや講演会の企画・運営ができるようになります。
- 成熟したコミュニケーション能力が身につきます。
- チームで相互依存の生き方を体験します。

トレーナーズ・トレーニング 1 年目カリキュラム

T.T1　○ビジョン　○ビジョナリーとは
　　○プレゼンテーション　○ T-UP
T.T2　○宿泊セミナー (1 泊 2 日)
T.T3　○セミナープログラムの作り方　○歌詠み
T.T4　○メディテーション (瞑想)　○ダイヤード
T.T5　○グループワーク
T.T6　○セミナー開催
T.T7　○ビジョン心理学基礎理論 1(依存・自立・相互依存)
T.T8　○ビジョン心理学基礎理論 2(家族とリーダーシップ)
T.T9　○存在理由
T.T10 ○ビジョン心理学基礎理論 3(男女関係・人間関係)
T.T11 ○セミナー開催
T.T12 ○ビジョン　○パブリックスピーチ (講演会)
　　○修了式

その他の主なトレーニング
　○ビジョンを生きる 10 の方法 (LV10)
　○ビジョン心理学 (基礎・応用)
　○エニアグラム (性格分析)
　○ラポール (信頼関係) の作り方

トレーナーズ・トレーニング２年目カリキュラム

T.T11　○ビジョンと目標　○プレゼンテーション
　　○個人面談　○プロの要素
T.T12　○宿泊セミナー (1 泊２日)
T.T13　○プレゼンテーション
T.T14　○レイキⅠ
T.T15　○セミナー開催
T.T16　○プレゼンテーション
T.T17　○レイキⅡ
T.T18　○プレゼンテーション
T.T19　○ビジョン心理学ヒーリングセミナー
T.T20　○プレゼンテーション
T.T21　○セミナー開催
T.T22　○ビジョン　○パブリックスピーチ (講演会)
　　○修了式

・講座風景

・修了証

・トレーナーズトレーニング受講生総数

男 143人　女 286人　＝合計429人

（2014年8月 現在）

トレーナーズトレーニングを学んで

1. 磯ヶ谷ふき子さん (8 期生・自営業)

当時は独立した直後で、仕事も人間関係もいろんなことに行き詰っていました。自分の人生を変えたかったのですが、そのためにはどうすればいいのか見当もつかなかったのです。トレーナーズトレーニングをやれば、トレーナーズトレーニングの仲間に入っていれば、何か変えられるのではないかと思いました。

始めるまで自分が孤独だということも、幸せを体験していないということにも気がついていませんでしたが、いったん気がついたら、もうとても気がつかないふりをしていることができなくなったのです。意識的に人と関わるようになり、他の人に頼ることやお願いすることができるようになって、まわりの人が私に対して自分で思っていたよりもずっと好意的だということを知りました。

人生が大きく変わったと思います。

バディと関わったことは何よりも学びでした。バディは自分を映す鏡であり、自分自身の気づいていない部分を見せてくれたのです。最初は苦手意識がありましたが、今では家族以外でもっとも近しく、まるで幼なじみのような、かけがえのない存在です。

バディ以外にも、多分トレーナーズトレーニング以外では絶対に仲間にならないであろう人たちとチームとして関わったことも大きな学びでした。

自分のことは自分自身よりも仲間のほうがずっとよく知っているので、隠れているつもりでもお尻が丸見えだということや、私が上手くいっていない時には、率直かつ私にわかるようなやり方で教えてくれます。それは時には少々厳しい言葉であったり、逆に何も言わないで私が悩んでいるのをただ見守っていてくれたり、私が人から距離をとって離れようとすると、決してそうはさせてくれず、隠れてもかっこつけても無駄だったのです。大人になってから親兄弟以外で、これほど近しいと感じる人間関係を持ったのは初めてでした。

誰も欠けない、みんなで勝つという意図を持ってチームワークを作り出すことをあきらめなかったこと、バディとの関係をとおして、チームワークを作り出す体験ができたことは、今の私に大きく影響しています。

それ以降、自分が意図すればそういう関係を作り出すことができるようになりました。世の中が随分と安全になった気がします。孤独を感じると意識的につながりを求めるし、孤独を感じている人に敏感になり、以前に増してお節介になりました。

私のビジョンは私と同じ住まいに関わる仕事をする人すべてに、カウンセリングマインドや目の前の人に共感するということを伝えることです。トレーナーズトレーニングで学んだことのすべてを使って、人を育てたり、伝えたりしています。今の私があるのはトレーナーズトレーニングの２年間と、仲間とのつながりのおかげです。

2. 阿部真理さん (8 期生・ファッションデザイナー)

先輩方が前向きで、輝いているのを見て、トレーナーズトレーニングをやってみたくなりました。学校では得られない体験に違いないと思ったのです。

当時、取引先が多額の未払金を残し倒産したり、父が病気になり、事業をどうするか、また離婚して子ども２人を抱え、真実のパートナーに出会えないなど、様々な課題を抱え、これ以上ひとりでは解決できないという大変な時期でもあり、思い切って申し込んでみました。

トレーナーズトレーニングを始めるまでは会社を立ち上げ、常に人の先頭に立ち、決断を迫られる立場にあり、人と相談して決めることにあまり経験がなく、仕事でもプライベートでも、すべての楽器をひとりで演奏しているような、まるで「ひとりバンド」状態だったのです。

ところが、トレーナーズトレーニングが始まり、セミナーを作ったりする中で、一生懸命なあまり皆で揉めたりしてもお互いに信頼があり、安心して何でも言える環境が心地よくて、人と一緒に何かをすることが大好きになりました。

以前は専門分野で認められてもどこか自信が持てず、駆り立てるように仕事をしても、得意分野ばかり掘り下げてバランスを欠いているのではないかと思うことがよくありましたが、プレゼンテーションやティーアップの仕方、達成するための効果的な在り方などを学び、トータルなバランスを得て、

本当の意味で自分に自信が持てるようになりました。

バディとの関わりやグループでの体験などで、お互いに助けあって生きる「相互依存」の疑似体験をすることで対等で安全、平和な「絆」を学習することができました。

それまで何でもひとりでできることを誇りに思っていた私が、「ひとりバンド」を手放し、自分とまったくタイプもテンポも違うパートナーを得ることができ、夫婦生活は今もお互いに歩み寄り、進化し続けています。

生涯の友、師を持てたことに心から感謝する毎日です。

3. 石森勢津子さん (8 期生・ジュエリーデザイナー)

トレーナーズトレーニングをやろうと思ったきっかけは、人の心のしくみをもっと深く学びたかったことと、カウンセリングやセミナー開催など、人に貢献できるような活動ができるようになれればよいと思ったからです。内容をよく知らないまま申し込みました。

今まで、私は人に助けを求めるのが苦手で、何でもひとりでやっていましたが、トレーナーズトレーニングでは、「ひとりで生きない」ことをテーマにしているので、人に助けを求められるようになったと思います。

以前より人生が楽になり、人と人とのつながりが深くなっ

て、人のご縁から色々なことがうまくいき、流れにのるようになりました。今までになかった可能性が広がり、卒業後に新しくジュエリーブランドを立ち上げることになり、人生が大きく変わっていったのです。

もっとも印象に残っていることは、社会人になってから、中・高校時代の部活のように、人と深く関わるということでした。それがとても新鮮で、人と真剣に向きあうことの大切さを教えてもらった気がします。

ひとりでやることには限界がありますが、チームでやることは無限の可能性が秘められているのです。ひとりひとりが素晴らしい力を発揮してつながった時、そこに無限大の創造性が現れる、そんな素晴らしい体験をしました。

トレーナーズトレーニング卒業後も関係は続くし、人生のサポートチームを持てるのはとても貴重で、素晴らしいことだと思います。

4. Y・S さん (12 期生・大学教授)

トレーナーズトレーニングで私が得たことは、人に対する信頼と人とつながることができるという体験でした。

それまでの私は、人は競争の相手であり、いつも人に認められるような自分であらねばならないという緊張感の中で過

ごしていたので、人を信頼することもつながることもなかったのです。

トレーナーズトレーニングで、たとえダメな自分でも、ありのままの自分で、人に受け入れてもらえるという体験をして、人が競争相手ではなく、つながりの持てる仲間になりました。

トレーナーズトレーニングの終わりには、結婚して共に人生を歩む人を持つこともできたのです。

今、教育の現場にいますが、学生に対して、また学生の人生に対しても信頼ができる自分がいます。

学生に対する信頼も、伴侶と歩む人生を選択できたのも、トレーナーズトレーニングでの体験があったからこそだと感謝しています。

5. 松原祥子さん (13 期生・事務職)

以前から、心の勉強を一緒に実践的にしていく仲間が欲しいと思っていました。丁度ビジョン心理学を同時期に学び始めていた友だちが、「私、トレーナーズトレーニングをやるんだ」と言うのを聞いたのと、先輩たちがリーダーシップを取っている姿を見て、自分もそうなりたいと思ったのです。

トレーナーズトレーニングをやる前は中学から女性ばかり

の環境で育ち、小さな頃に男の子が嫌いになって以来、男性のことを知る機会もなかったので、パートナーはいらないと思っていました。また、自己表現がうまくできなかったので、その問題が解決しないと、男性とのパートナーシップなどとても無理だとも思っていたのです。

トレーナーズトレーニング中は１年間、自分のバディやグループを決めて同じ人と関わっていくのですが、同期や他期のトレーナーズトレーニング生と年齢、職業、性別を超えてひとりひとりに心から交わっていく体験で、地に足をつけて人生が生きられるようになったと思います。

特にこぶしをふりあげるように怒ってしまっても、同期の仲間に受け止めてもらったり、自分の正義の薄っぺらさを痛感したことが大きかったです。

バディは１年目も２年目も男性で、彼らから男性の素晴らしさをたくさん受け取ることができ、気がついたら問題だと思っていたことが問題ではなくなっていました。

そんな頃に出会った人とおつきあいを始め、あっという間に結婚して、今では幸せな日々を送っています。

受講する前はよかれと思ってしたことが裏目に出たり、実現できなかった夢に固執したり、自分らしく生きようとしてもできずにもがくのが精一杯で、人生のすべてがうまくいかないと感じていました。

トレーナーズトレーニング受講後は、楽になったことが多く、 うまくいったことは１００パーセント喜んで受け取り、

うまくいかなかったことでもプロセスの途上なのだと見ることができるようになったのです。喜怒哀楽を楽しくユーモアを持って表現できるようになり、それによって人とつながれるようになりました。

以前なら街中で「困っているのかな？」と思われる人のことを、見て見ぬふりをしていたのが、ためらわずに自然に声がかけられるようになったことにも変化を感じます。

肩の力を抜いて楽に生きられるようになった今では、職場でも「丁度よい適当さ」を承認されるようになり、何かと頼りにされるようになりました。

6. M・F さん (13 期生・医療従事者)

トレーナーズトレーニングを始める前の私は、仕事は順調で経済的にも豊かでしたが、家族・男女関係では問題が山積みだったのです。

ひとりで解決するものと思い込み抱え込んで、孤立感や虚しさ、引き裂かれるような悲痛な思いなどがあり、それは今でも言葉に表し尽くせない類のものでした。

サイキックアタック（ネガティブな思考や感情のエネルギーで相手を攻撃すること）を拾いやすく、身体がつらいことも多かったのですが、その話がわかる人も、どうにかする

方法を知る人も周囲にはいなかったのです。

ある時「今までよかれと思って自分が構築していた世界（観）は間違っていた」と、突然気づき、愕然として足元から崩れるような絶望を感じ、心底途方にくれました。

ここを抜ける「理論」ではなく「体験」が欲しかったので、トレーナーズトレーニングをやろうと決めたのです。

現役当時は、残念ながらそれほどよい体験とは感じませんでした。

前述の体験を話してもわかる人がいない気がしたし、自分もその状態を言葉でうまく説明できなかったからです。

トレーナーズトレーニングという場所でも、再びあきらめと絶望を感じて去りたくなりました。

辞めたかったので、人の言うことを聞かず、トレーニングに行かない、自分の都合を優先するなどしたのです。

優等生でない悪い人になるのは居心地が悪かったのですが、初めてやってみて「怖れていたほどではない」気がしてからは、意図的に「優等生でない部分」や「助けてもらう部分」を出して学ばせてもらったこともありました。

トレーナーズトレーニングの影響をしみじみ感じたのは、卒業してからです。

同期の人とつかず離れずつながっているうちに、わからない話をしてもそのまま受け入れてくれる友人たちがいると気づきました。

以前は、人の話を聴くばかりで、自分の体験、考え、気持

ちは話さず自分で完結していました。話すという発想すらなかったのです。

友人が変わったというより、私自身がそのままでいられるように変わったのかもしれません。

「孤立と絶望と思えばそうなるし、つながると思えばそうなる」、世界は自分の観念の縮図と体験して、信頼する大切さに気づきました。

以前より頑張らず、ずっと楽になったと感じています。

7. 宇都宮由美さん (15 期生・言語聴覚士)

トレーナーズトレーニングの最初の印象は、「宇宙人の集まりだぁ〜 !!」です。

15 期はグローバルに活躍するバリバリのキャリアウーマンから医療従事者、教育関係者、主婦まで普通なら接点のない様々な職種の人たちの集まりでした。

最初のセミナー作りの話しあいで「じゃあ次回のアジェンダを…」と言われ、「アジェンダって何？」と思い、言葉すら通じないこの人たちと 2 年間やっていけるのだろうか、と不安に思ったのです。

トレーナーズトレーニング中はとことん話し合った 2 年間でした。ひとつのことを決めるのに少しでも納得しない人が

いれば、納得いくまで話しあいます。お互いがお互いを尊重しあえば、全員が「Yes!」と言うところまでいけるのだという体験は、貴重なものでした。

今では職場などで誰かと話しあう時、そこをゴールに話しあうという意図を持つと、話がスムーズに進んでいきます。

苦手な人や嫌いな人とケンカしたり、苦手なこともしなければならず、泣いたり怒ったり、普段あまり他人に見せない自分をさらけ出しました。皆が人間関係について学び、人のせいにせず、自分の癒しに励むので、ケンカをしてもそれをきっかけに、お互いにどういう性格で何を考えている人かということを、知る機会にすることができたのです。

また、お互いの長所も短所もよくわかっているので、苦手なことはまわりがカバーし、よいところはどんどん引き出してくれ、何をするにも安心して自分を発揮することができました。みんなとつながっている安心感を知ったのもこの２年間です。

最初は宇宙人のように思えた人たちも、２年たって卒業する頃には、深いところまで何でもよくわかりあえる友人となりました。

同期みんなが親友となり、卒業して６年たった今も、誰かが助けてほしいと声をあげれば、みんなが協力して駆けつける、悩んで困っている時は誰かが相談に乗る、そんな仲間のつながりを保っています。

私は障害を持つ子どもたちがその子の能力に応じて、少し

でも他の人々とコミュニケーションが取れるように援助していく仕事をしているのですが、トレーナーズトレーニングで学んだことは、仕事にも大きな影響を与えたのです。

真剣に人間関係について学ぶ中で、人と関わる時、自分が傷つかないように、相手の意見に合わせるだけで自分の想いを表現しないことや、逆に相手を批判することで自分が批判されないようにするという行動パターンが見えてきました。

過去に自分が誰かとの間で傷ついた痛みによるもので、「また、あの時のように傷つくかもしれない、だから傷つかないようにしよう」という思いから無意識にしていたのです。

トレーナーズトレーニングと並行してセミナーに参加することで過去の傷も癒され、次第に自分をオープンにし、自分の想いや気持ちを表現していけるようになりました。

自分を表現しないことで、相手に私がどういう人かが見えづらくなり、実は怖がらせていたことがわかったのです。

不思議なもので、自分をオープンにしていくと、子どもたちも安心するらしく、思っていることをつたない言葉や表情など、ありとあらゆる手段で伝えようとしてきたり、私が言うことにきちんと耳を傾けるようになってきました。

子どもたちに対して、無意識のうちにこれができないからダメ、あれができないからダメという批判的な見方をしていたのですが、こうしたらできるという建設的な見方に変わったことで、子どもたちのコミュニケーション能力も伸びてきたのです。おかげでやりたくない課題を無理に頑張らせるこ

とがなくなり、子どもたちが自ら生き生きと学ぶようになりました。

自分が変わることでまわりにも変化をもたらすことができたことは、私にとって大きな収穫です。

8. 平野靖子さん (17 期生・団体職員)

15 期生、16 期生のパブリックスピーチに参加して、トレーナーズトレーニング生が現れていて、イキイキと輝いていること、２年間で大きく変化した話や仲間との関わりに感動して、私も体験してみたい、そんなふうに変わりたいと思いました。

トレーナーズトレーニングをやる前は、人に頼ることもなく自己完結した生き方をしていました。特に問題もなく人生は上手くいっているつもりでしたが、日常に現実味が感じられなくて、まわりがまるで動画のように見えたのを覚えています。

住まいも年齢もバラバラなトレーナーズトレーニングの仲間と接して、それまで持っていた「○歳の人はこう」「○県の人はこう」「男性はこう」といった既成概念や観念が単なる思い込みであったことに気づき、人を見る目が変わりました。

仲間から犠牲的な態度(密かに見返りを求めて与えている)を指摘されたり、理由がわからずに攻撃されたりしたこともありました。それまでの私は、当たり障りのない程度にしか人と関わってこなかったので、いいことを言ったり言われたりが普通で、感情をぶつけられるのは、新鮮な体験だったのです。

初めは驚きましたが、実は心の距離が近くなったからこそ、自分にも隠されている自己概念を他人に映し出してしまう「投影」や、過去の状況や人を現在に当てはめて見てしまう「転移」が起きていたのでした。

実際に何が起きていたのかがわかると、本当は彼らがよくない私のパターンを指摘してくれる、身内のような存在であることがわかったのです。そういったことを乗り越えていくにつれ、今まで避けていたことや人とも関わるようになりました。

一方で遊びや飲み会も増えて忙しくなり、気がついたら、自分が動画を見ている人ではなく、中心で動いている主人公になっていたのです。怒ったり、泣いたり、笑ったり、血が通うような感覚があって、生きている実感がするようになり、以前よりはるかに楽しい、豊かな人生になりました。

もっとも印象に残っていることは、セミナー作りです。仲間と一緒に成功させたい、参加者にきてよかったと思って欲しいという気持ちと、セミナー作りの期間が短いことを焦りながらも、ギリギリのところで仲間とコミュニケーションを

取って信頼をし、でき得る最大限のことをすることが、仲間と共に成長する機会になったと思います。

仕事の上でも、人との関わりがとても楽になりました。仕事柄、攻撃的な電話もあり、よき会社員という役割で行動していた時は、ストレスを感じていたのですが、今は、誰とでもトレーナーズトレーニングの仲間と同じだと思って話すので、つながりやすく、リラックスして会話ができるようになりました。そのおかげか、理不尽な攻撃は減っています。

お互いに納得するところまで話すので、時間がかかったり、頼まれごとも増えましたが、それでも以前より楽になりました。まわりは「信じられない、なんでそんな面倒くさいことをするの？」という目で見ていますが、面倒くさいことの中に豊かさがあると体験したので、縁ある関わりを大切にしています。

学んだことは仕事そのものにも大きな影響を与えていて、トレーナーズトレーニングを始めた年に社会貢献の部署に異動になり、社員によるボランティア活動をいくつか立ち上げました。

そのひとつ、海外へ洋服等を送る活動では、NPO 法人こころのビタミン研究所が支援先と友情で結ばれているのを見て、ものを送るだけじゃなく生活向上することをしたいと、洋服と一緒に石鹸を送ることを考えついたのです。

社員に呼び掛け、石鹸作りをすることになり、そのノウハウも、こころのビタミン研究所の石鹸作りに参加して教わり

ました。

廃材で作るこの石鹸は、洋服や体、食器と何でも洗え、しかも水質浄化の作用があり、さらに広がる可能性を感じながら、こころのビタミン研究所と職場とで、社会への貢献を今も続けています。

9. 長井敦子さん (17 期生・助産師)

私がこれまでの人生の中で、「体験してよかったことベスト３」をあげてと言われたら、「妊娠・出産・子育て」「助産師という仕事」「トレーナーズトレーニングとの出会い」をあげます。

トレーナーズトレーニングと出会ったのは、今から５年前でした。先輩たちが輝いているのを見て、「私もあんなふうに輝いて幸せになりたい」と思って始めたのです。

トレーナーズトレーニング中は、自分の人生が思ったようにうまくいかず、投げやりになっていたので、言われた課題はするし、オリジナルセミナー作りも楽しむけれど、自分から積極的には行なわず、現実を忘れるためにやるという、悪い態度でいました。

本当にトレーナーズトレーニングをやってよかったと実感したのは、トレーナーズトレーニングが終わってからです。

自分が講演会を主催する機会がたくさんできたのですが、オリジナルセミナーを 24 人で 4 回作り上げることを体験していたので、講演会を作ることに慣れていました。自分が講演会を主催するのも、人と一緒に何かをするのも得意なのだということをあらためて発見したのです。

私は普段、産婦人科外来や、母乳マッサージ、新生児訪問などで、妊産婦・褥婦に関わっています。初めての妊娠、子育てに戸惑ったり、困っている人もたくさんいて、以前は人を助けたいという気持ちがあっても疲れ切ってしまい、困っている人を批判するか、やり過ぎて疲れ果ててしまうかのどちらかでした。

最近は、何を困ってどうしたいのか、どんなケアが必要なのかということが、話や言葉以外の表現、体の症状、赤ちゃんとの関わりを見ただけで、ケアをする自分も楽に適切なケアができるようになったのです。

トレーナーズトレーニングで、「本当のプロは、難しいことを楽に簡単にする」と教えてもらったのですが、私もやっと助産師のプロになったと思います。

昨年から、助産師学生の実習の補助教員の仕事も始めました。看護師の免許を持っている学生と言っても、新卒の学生は採血も実際に体験したことがないまま、分娩を介助します。まわりで見守る補助教員は、お母さんと赤ちゃん２人の命と安全を守りつつ、学生がうまく分娩介助できるように導かなければなりません。

関わる人たちやものごとをすべて信頼することが主な仕事であり、体験を重ねていくうちに、ふと、「オリジナルセミナーを見守っていた先生やスタッフは、学生を見守る今の私と同じ気持ちだったんじゃないか？」と思いました。

今になって、トレーナーズトレーニング時に関わってくださったすべての方々に、感謝の気持ちが湧いています。

ここまで、私を育んでくれた皆様に感謝しています。

10. 横井晃子さん (18 期生・研究員)

職業柄、研究発表をする機会が多く、もっとうまくなりたいと思ったことと、ひとりでできることには限界があると感じたのがトレーナーズトレーニングをやろうと思ったきっかけです。

トレーナーズトレーニング中は仕事や年齢などに関係なく、たくさんの人と関わったおかげで、周囲の人が自分を可愛がってくれていることに気づけるようになりました。それまで、まわりの人からは愛されていない、嫌われていると思い込んでいたのです。

かつては言い過ぎて人とうまくいかなくなることも多かったのですが、気づいて謝ることができるようになりました。そのおかげかトレーナーズトレーニング中に素敵なパート

ナーができ、結婚することができました。

今、結婚生活が続いているのも、トレーナーズトレーニング中に自分のうまくいっていないパターンに直面し、手放すことができたことが大きいのだと思います。

たとえば、オリジナルセミナーを１年に２回、同期だけで作り上げるのですが、トレーナーズトレーニングのやり始めの頃は、そのセミナーがすべて自分のイメージしたとおりにならないと、失敗だと感じていました。３、４回と回を重ねるうちに、自分の計画、やり方にこだわらなくなり、完璧に作ることよりも、みんなが力を合わせて作ることの価値を受け取れるようになったと思います。

トレーナーズトレーニング中はプレゼンテーションをたくさん行ないましたが、うまくいっているところを承認してもらっているうちに、聞いてくれる人と、研究の楽しみをわかちあいながら、発表することができるようになったと感じています。

卒業後は、パートナーとの結婚生活と仕事を、心行くまで楽しんでいます。

11. 矢野貴之さん (18 期生・会社員)

私は当時、仕事や人間関係に関して完全に疲れ切っていた

時期で、何かを変えなくては、そんな切羽詰まった気持ちでトレーナーズトレーニングを申し込んだのです。

トレーナーズトレーニングに入って、何に一番びっくりしたかというと、そこにいるメンバー全員が対等な関係だということでした。

性別も年齢も職業も年収も持ち物も一切関係なく、リアルな人間としての触れあいを体験させてくれる場だったのです。自分は今まで少なからずとも、自分と他人を比較し、優劣をつけてきましたが、トレーナーズトレーニングではそれらがすべて無駄であることを実感しました。自分に付帯してくる条件で比較しても、しょせん表面的なことであり、自分そのもので相手と関わっていかないと、リアルな関係が築けないことを痛感したのです。

トレーナーズトレーニングの 2 年間のカリキュラムを終えて感じたことは、自分はひとりではないということ、いつでも仲間が自分を応援し続けてくれること、そんな仲間を 22 人も持てたということでした。

正直 40 歳を過ぎて、親友が 22 人もできるとは夢にも思ってみませんでしたが、このような関係は既存の人間関係の中では、決して築くことができないものだったと思います。

この素晴らしい仲間たちとのつながりによって、間違いなく自分の人生観が変わり、卒業後の自分の人生において、大いなる変化や潤いがもたらされました。

トレーナーズトレーニングに参加することになる方へ、伝

えたいひと言があります。
「ぜひこの劇的な変化を楽しんでください」。

12. C・T さん (18 期生・役員秘書)

トレーナーズトレーニングで私が受け取ったことは、自分の仮面を剥がせたことです。トレーナーズトレーニング前の私は優等生でそつがなく、誰とでもどんな時も平常心でいて、「怒っていませんよ」とアピールする、いわばよい子でした。ところがトレーナーズトレーニングは年齢も職場も性別も違う人たちの集まりで、その場だけのつき合いではすまされません。

ある時、オリジナルセミナーを作る中でケンカをする仲間や、部屋を出ていく仲間をとりなしているうちに、私の中の隠された怒りが出てきたのです。

本人たちは結構すぐ仲直りしているのに、とりなしているはずの私がひとり取り残されて怒りが治まらず、自分だけ我慢しているのがアホらしくなってきました。心底正直になりたいと思ったのです。

決意した後、こびへつらうことが減少し、出会う人が変わってきました。私の会社や役職などに関係なく、つながりを持てる仲間が増えたのです。いつもしっかりしていなくてはと

思わなくなり、人を頼れるようになりました。

トレーナーズトレーニングの２年間くらいはもしかしたらよい子のまま、自分も人もだませたかもしれませんが、深く正直に関わるからこそ、この仲間が一生の同期として、つながり続けられるのだと思います。

今までなら、できるだけ自分に似通った人との関係を深めていたのですが、まったく違う世界の仲間との間では、理解できないことも多々ありました。

そのことに真摯に真正面からぶつかり合うことで、隠れていた自分も知ることができ、お互いの新たな才能も気づけるようになったのです。

ハードワークを手放せたことも大きなことでした。自分のしていることが補償行為だと気づけたからでしょうか。

ハードワークが慣習の職場なのですが、以前、上司とどちらがハードワークをしているかという競争を無意識にして、相手が逝去してしまった体験があったので、又職場で同じような状況になった時、何としてでもハードワークを手放したいと思いました。

ただ、いざ手放そうとすると、頭ではそのほうがいいことだとわかっていても、深層心理ではハードワークをしたから今の役職や評価をもらったと思っているので、手放す恐怖が湧いてきます。

葛藤している間、私を気にしてくれる仲間にたくさんのサポートを受け、ありのままの自分で生きる勇気を持つことが

できました。私の生きる世界は会社だけじゃないと思えた時、自然にハードワークを手放すことができたのです。

トレーナーズトレーニングの２年間で、新しいチャレンジにコミットする勇気ももらいました。

トレーナーズトレーニングの中でパートナーができた人の人生が、倍以上の力で前に進むのを見て、「パートナーシップを取るのはいいことかも」と思えたのが大きかったのだと思います。

ハードワークを手放した後、しばらくしてからパートナーができました。今は２人で次のステップに進んでいます。

13. N.H さん (18 期生・小学校養護教諭)

人生を少しでも変えたいと思い、トレーナーズトレーニングを申し込みました。以前の私は引っ込み思案で自信がなく、人間関係でいつも悩んでいたのです。

トレーナーズトレーニングが始まる前に顔見知りになった人もいましたが、大半は初めて出会った人たちで、最初の日に１年間の自分のバディやグループを組み、その後、同じ人たちと深い関わりを繰り返していく中で、少しずつ自分が変わり始めました。

２年間で４回、オリジナルセミナーを作るのですが、メン

バーは職種や経歴もまちまちです。仕事柄、人前に立ち慣れている人もいれば、アイデアを生み出すのが得意な人もいます。そういった得意な人たちだけでセミナー作りをすれば、そつなくよいものができ、１回はいいかもしれませんが、その後は、同じようなものになってしまいます。

不得意な私はなかなか自分に自信が持てず、引っ込みがちでしたが、時間がかかっても、みんなで作り上げることに意欲を持ち、対等に話し合いを重ねたオリジナルセミナーが、1 番よいものになったという体験をすることができました。

セミナー作りは、それぞれの個人のパターンが浮き彫りになってきます。意見を言う人は言うし、言わない人は言わない、そういうパターンができ上がってきた３回目、４回目のセミナー作り。「あ、またあの人がこんな発言している」と、誰かの意見を流したことが、後になって「その人はみんながまだ見えていなかったこんな問題に気づいていたんだ」と、わかったことがありました。

その後も、「どんな人のどんな意見もよいものを作り上げるためには、欠かせないものなのだ」と気づいた体験が何回かあったのです。

「幸せな人間関係は、誰かが出っ張ったり引っ込んだりすることなく、自分も相手も大切に尊重し合うことで作ることができるのだ」ということを体験し、人間関係がだいぶ楽になりました。

仲間とも色々ありましたが、２年間の中で「嫌いだな」と

思っている人でも、自分が癒されると関係が変化していくと信頼できるようになったことは大きかったです。
「嫌だな」と思う人ができると、今までは避けるか遠ざけるかだったのですが、今は自分の嫌なところを相手に貼りつけて見ているのは自分で、切り離した自分の嫌な部分を取り戻すことができるチャンスでもあると、その人間関係を違った視点で捉えられるようになってきました。

人間関係で行き詰まった時、これで終わりではないのだと思えることで、どんな状況も乗り越えられるようになったのです。乗り越えるたびに、仲間がどんどん近づきやすい存在になっていきました。

在籍中はトレーナーズトレーニングの友だちが、どんどんパートナーを見つけ、幸せになっていくことがうれしかったのですが、最近私自身も結婚が決まり、自分が幸せになることを喜んでくれる仲間がいることを、とても幸せに思っています。

卒業後、必ず支えてくれる仲間がいると信じ続けられることが何よりも幸せであり、私の宝物です。

14. 志村香織さん (18 期生・カフェ経営)

私にとって「成功」とは、キャリアに於いて出世すること、

好きな人と結婚して幸せな家庭を持つこと、子どもを持つこと、好きなことができる程度のお金を持つことでした。

ある時、そのすべてを手に入れたはずなのに、まったく幸せを感じていない自分に気がついたのです。私の予想した幸せな感じとは程遠く、それどころか、私が思い描いていた「幸せな人間」「幸せな女性」「幸せな妻」「幸せな母」「幸せなリーダー（周囲の人や家族や社員を助けられる存在）」、そのどれとも程遠い自分に愕然としてしまいました。

すべてを手に入れているのに幸せでないのなら、どうすればそのような自分になれるのか、当時の私にはまったくわからなかったのです。

成長し成功し幸せになる為に、それまで自分が知っていることとは違うやり方を学ぶ必要があると感じ、トレーナーズトレーニングに入りました。

トレーナーズトレーニングで学ぶにつれ、「それまでの私の成功自体は悪くなかったのだ、私が少しも幸せを感じられなかったのは、それまで私の中には『自分』しかいなかったからだ」とわかったのです。私は「自分のやり方」「自分の考える成功」ばかりが正しく、結局、どのように他人と本当にお互いが満足する場所にたどり着けるのかが、わかっていませんでした。

自分だけの成功からその先に進むには、自分自身の感情とつながって、より正直な自分を知り、人や人の心とのつながり方を学ぶ必要があったのです。

２年間を過ごす中で、震災、離婚など色々ありましたが、ひたすら仲間とつながり続けました。一番よかったのは、おかげで本当のことを言ってくれる友だちができたことです。

どんな自分も受け入れ、まわりの人々も受け入れてくれたおかげで、感謝の気持ちを持てるようになりました。方法論としてではなく、体験として持つことができ、深いつながりの中で培った友情は、その後の人生を以前とは比べられない程、豊かなものにしてくれています。

今、私の中で「成功」と「幸せ」は、同義語であり、お互いが、その片方を何時も内包しているような感じになりました。幸せであれば成功しているし、成功している時は同時に幸せも感じています。

まだまだ学びの途中ですが、以前よりもずっと周囲の人とのつながりを感じ、豊かで愛のある生活を送ることができているのです。

15. 小泉芳帆さん (18 期生・会社員)

トレーナーズトレーニングを始める前の私は、30 代前半で仕事はしていましたが、恋人がいなくて大きな問題もないかわりに幸せだと感じることもなく、何だか息苦しい閉塞感を感じ、この状態がいつまで続くのかなと思っていました。

そんな時、トレーナーズトレーニング現役生や卒業生を見ると、みんな輝いて楽しそうで自信があるように見え、私も変わりたい、チャレンジしたいと思い、トレーナーズトレーニングをやろうと思ったのです。

トレーナーズトレーニングを受講する前は、仕事や人間関係に限界を感じるとすぐに投げ出したり、辞めたり、あきらめたりしていました。

そんな私がトレーナーズトレーニングをすることによって、一番大きく変化したのが、幸せな結婚をしたことです。

それまでよい人間関係を築くことができなかった私が、トレーナーズトレーニングの学びを実践したことで、孤独で寂しい人生から、素晴らしいパートナー、素敵な友だち、愛する家族に恵まれることができました。

トレーナーズトレーニングの２年間を経てからは、嫌なことやつらいことがあっても、プロセスだと思えるようになり、そこからもう一度心の向きを変えて、向きあうことができるようになったのです。その結果人生がすごく楽になりました。

仕事もとても楽しくなり、働き甲斐のある仕事へと自分の認識が変わったのは、プレゼンテーションを学んだことが大きかったと思います。テクニック的なことはもちろんのこと、ハートで伝えるプレゼンテーションを学べたことは一生の宝物となり、人前で話すことが楽しいと思えるようになりました。

16. 阿部耕一郎さん (19 期生・建設業)

楽しいこともあるけれど、このままの生活でよいとも思えない。変わりたいけど、何を変えたらいいかわからない。ビジョンダイナミックス研究所とトレーナーズトレーニングの存在を知ったのは、そんな時でした。

とは言っても時間的・費用的なこともあり、すぐにトレーナーズトレーニングに入りたいと思った訳ではなく、興味は持ったものの入るに至った理由を挙げるとすれば、「流れと勢い」ということになるでしょう。

始まってみると、全国各地から多種多様な職業の人たちが集まっていて、課題をこなしつつ、ひとつのものをみんなで創り出すことを行ないました。

そこは、会社の利益や効率化のみを求められ、個人の感情など関係なしに仕事を行なっていた自分には、今までの当たり前が通用しない空間でした。

細部にひっかかり、何時間も話がグルグルすることもあれば、軽い雰囲気の中で、みるみるうちに話が決まっていくような体験もしました。

トレーナーズトレーニングの醍醐味は、体験することにあると思います。知識を得るというよりは、体験を得るのです。関わった分だけ得られるものも大きく、トレーナーズトレーニングの価値すら自分たちで創り上げていくとも言えるのではないでしょうか。

トレーナーズトレーニングに入るまで、私は人に嫌われないように、十分注意しながら生活していました。注意をしていないと台なしにしてしまいそうだったからです。人を笑わせるのは好きでしたが、人に笑われるのは嫌いでした。そんな自分もカリキュラムをとおした仲間との関わりの中で揉まれ、失敗し、承認され、どんどん人生が軽やかになりました。

就職後に、一般生活での肩書や年齢もまったく関係がない、対等で利害関係のない人間関係を手に入れられたことは、とても貴重で幸せなことです。

私は今、1 期から始まり、現在 22 期まで続くこの人間関係のつながりの中にいます。そんな私は言ってあげたい。あの流れと勢いでサインして、本当にこの選択をしてよかったのかと悩んでいた自分に。

「大正解 !!」

17. 大畑順子さん (19 期生・自営業)

仕事で成功することを求めていましたが、実際は頭打ちで、何とかしたい、もっと前に進みたい、それなら「人間関係」を成長させることが大事だと思い、トレーナーズトレーニングを申し込みました。

トレーナーズトレーニングをやる前までは、「親のいない、

波乱な人生を生きている一匹狼」という自己概念を握りしめて、人を頼らずに生きていたので、正直言って誰のことも好きではなかったのです。人と闘い、競争する為に生きていたと言っていいでしょう。

幼少時に両親がいなくなり、親戚をたらい回しにされ、大人になってからは夫の暴力に悩まされ、子どもを抱えて離婚したこともあり、誰にもこのつらさはわからないと弱音を吐けず、対等性がまったくと言っていいほどなかったのです。

２年間のカリキュラムの中でオリジナルセミナーを全員で作るのですが、ミーティングをしているうちに、年齢も性別も職業も肩書きもまったく異なる人々の集まりなので、意見が食い違いもめてしまうことがよくありました。

自分の痛い所や弱い所もすべてさらけ出し、うまくいかない時に、関係を止めずにつながり続けた結果、いつの間にか関係が改善し、リラックスして人と関わることができるようになっていたのです。この仲間は何があっても放っておいてはくれず、常に誰かが関わり続けてくれました。

人と関わり続ける２年間の中で、親を許し続けていたら、捨てられっ子だと思っていた私の前に、突然母親が現れたのです。最初は戸惑いましたが、その後たくさんのコミュニケーションをして、今では母親が大好きになり、毎月会いに行くようになりました。さらに叔母２人と叔父も自分の人生に出現し、思いもよらなかった幸せな過去を取り戻すことができたのです。

すべての人は敵だと思っていたのが、いつの間にか先生や友だちが大好きになっていて、自分だけの幸せではなく、関わる人すべての幸せを願えるような自分に変わったのが、何よりの変化でした。

誰のことも無条件に愛する先生の在り方は、いつも横道にそれそうな私に気づきを与え、力づけてくれていたのです。

元夫が働かなくなって、離婚直前には破産もしていたので、借金をしてトレーナーズトレーニングを始めたのですが、仲間に助けられ、少しずつ仕事を始めました。仲間を信じられるようになった時、ひとりで歯を食いしばるように生きていたのがウソのよう、助けてくれる人が現れ、自分が頑張らなくてもチームで仕事が回るようになったのです。仕事が楽しく感じられるようにもなりました。

優しくて愛情深いパートナーとも出会うことができ、今はとても幸せな日々を過ごしています。

18. 西川理恵さん (19TT・アパレル・プレス)

かつての私は、仕事こそ華やかな世界に身をおいていますが、土日は家に引きこもり、DVD ばかり見ていました。やりたかったプレスの仕事に就いたものの、まったく楽しくなく、毎日退屈していたのです。すごくネガティブでいつも鬱々し

ているにも関わらず、それを表現することができなかったので、会社からの帰り道はどんよりして暗かったのを覚えています。

社会人になってからはパートナーもできなかったので、人間関係を充実させてパートナーが欲しい、仕事を楽しみたいという理由でトレーナーズトレーニングをやり始めました。

土日はひきこもりから一転、セミナーに行くようになり、それだけで楽しかったのですが、言いたいことが言える友だちができ、いつの間にか人間関係が楽になっていたのです。

以前は自分を取り繕っていたのでお化粧もとても厚かったのですが、人間関係が安定してくるにつれ、自信もついて、気づいたらお化粧がとても薄くなっていました。

トレーナーズトレーニング受講中は２年目、バディとケンカして仲直りできたことが何よりも印象に残っています。それまでは言いたいことを言って、ケンカになったら関係が終わりだと思っていたので、ケンカ後も関係が続いたことがとてもうれしかったです。

関係という点で、両親に手紙を書いたことで両親が喜んでくれたことも印象に残っています。今まで真面目に親に手紙を書くことがなかったので、とてもありがたい機会でした。両親を承認したことによって、大人になったような気がします。

人との関係性が変わってくるにつれ、いつの間にか仕事に対する責任感が増し、楽しめるようになっていました。

毎日が忙しくも楽しい日々を送るようになった頃、パートナーもできて、今では以前と比べようがないほど喜怒哀楽を激しく感じられるようになり、がまんすることなく、表現できるようになっています。

19. 松岡一義さん (19 期生・柔道整復師＆鍼灸師)

トレーナーズトレーニングは友人にすすめられ、なんとなく始めました。

このトレーニングに参加する以前から、治療の講演会などをする機会がありましたが、実は人前で話したりグループの中で発言することが、苦手中の苦手だったのです。

参加目的のひとつに、人前で話すことができるようになるということがありました。

トレーニングの中で、先輩から後輩までが集まるオールトレーナーミーティングで、自ら前に出て発言することによって、人前で話すこと表現することに、徐々に慣れていきました。

またトレーナーズトレーニング生によるオリジナルセミナーで仲間の協力のもと、前に出て発言することが、自信にもつながっていったのです。

卒業後は、苦手なはずの講演会を続けていることに自分で

も驚いています。汗が出たり、顔が真っ赤になったり、理路整然と伝えられなくても、自分らしいやり方で、ありのままの自分を素直に伝えたらいいのだと思うようになりました。

受講中、印象に残っているのは、「貢献」するということを学んだことです。自分だけではなく、皆と共に行動することをたくさん学びました。

私にとっての貢献は、「治療」という行為をとおして、人々が痛みや苦しみから簡単に解放されるよう行動することであり、いつも願っているのです。

トレーナーズトレーニング中は人とつながることの大切さを学び、卒業後は、神様や恩恵といった宇宙のパワーをいただいていることを学んでいます。

何となく始めたものから、多くのことを手に入れることができました。

今は、感謝の気持ちでいっぱいです。

20. 大智理絵さん (20 期生・会社員)

精神的な病気を患っている友人がいて、私もつき合い方に困っていました。その友人との関係も含めた人間関係、それから自分の在り方をどうにかしたい、変えていきたいと思って、トレーナーズトレーニングを受講したのです。

２年間受講して、私は他の同期生みたいに、自分を取り巻く現実はあまり変化がありませんでしたが、内面でとても大きな変化を体験しました。

当初の目的であった友人との関係において、「助ける側・助けられる側」という関係性であり、私のほうに「必要とされたいニーズ」があったこと、彼女にパワーがないと信じていたことに気づき、今は彼女やまわりの人を信頼しつつ、以前よりもずっと軽やかに楽しくつき合えるようになったのです。

また、自分自身の家族の思い出が、この２年間でまるっきり違うストーリーになってしまったことに驚いています。ネガティブな思い出が多く、思い出すとつらいことが多かったはずが、今は「そんなことあったっけ？」という感じです。両親との関係も風とおしがよくなり、両親を素直に喜ばせたいとまで思えるようになりました。

父親との関係を癒したおかげかどうかはわかりませんが、出会う男性のタイプが変わってきたことも大きな変化です。

私は幼少の頃に何度か手術をしていて、身体に残っている手術跡を密かに気にしていました。

トレーナーズトレーニングが始まってすぐに宿泊セミナーがあったのですが、何かを変えたいと思っていた私は、思い切ってみんなと一緒にお風呂に入ってみたのです。それから手術跡に対する自分の気持ちが大きく変わり、お腹を隠すことなく、ひとりでも銭湯に行けるようになりました。

身体だけでなく自分自身に対しても、２年間で見方が大きく変わったと思います。

同期生が私の知らなかった私のよい面を引き出してくれたり、今まで欠点だと思い込み、隠そうとしていたことを長所だと教えてくれたおかげで、自分を無理に小さくせずに、そのままでよいのだと思えるようになったのが、とてもうれしかったことでした。

受講前は、世の中で起こっていることは自分にはどうしようもなく、巻き込まれていると感じていましたが、受講後は、すべて自分が現実を作り出しているし、嫌だったら選択する自由もあるとわかり、とてもパワーが湧いてきたのです。

自分が苦しかったり、ネガティブな感情を感じている時は、イヤだなと思いながらも、そのことによって自分も何かおいしい思いをしているのだと気づきがあり、ニヤっと笑えるようになりました。おかげでネガティブな感情を感じる時間もすごく減ったのです。

自分がご機嫌でいることが、とても大切なことなのだなとわかり、それを大切にして日々過ごしています。

21. 水鳥慶子さん (20 期生・フューネラルフラワーデザイナー)

トレーナーズトレーニングを始める以前の私は、「離婚は

絶対にしてはいけない」「謙遜で何ごとも人に譲る」「女性は男性に尽くす」といった、まわりや世間の価値観に自分を合わせることが正しいと思っていたので、いい人、いい娘、いい妻、いい嫁、いい母親といった義務や役割を一生懸命やろうとしていたと思います。

できなくて、罪悪感にはまるという悪循環を繰り返し、常に自分の人生を生きていない感じがして、幸せだと思えませんでした。

ビジョン心理学に出会い、トレーナーズトレーニングに誘ってくれた仲間がいたこともあって、何か変わるきっかけになるかもと思い、勇気を出してやってみることにしたのです。

トレーナーズトレーニングに毎月通うのは、決して楽なことではありませんでした。

以前の私は、人との間に問題やいざこざが起きることが怖くて、親密になりそうになると距離を置くということを繰り返してきていたからです。本音ではなく、体裁を整えるつきあいでしかありませんでした。

トレーナーズトレーニングで、仲間と関わっていくうちに、親密になるのは怖いことではなく、むしろ安全なことなのだと知ったのです。

問題とちゃんと向きあうことで、喜びや幸福感も感じられるようになり、生きてきてよかったと思えるようになりました。

気がついたら、孤独感を感じなくなっていて、もう一度パートナーシップを持とうと思えるようになったことは、私の人生の中で大きな転機だったのです。まだすべての場面でできる訳ではありませんが、あきらかにパートナーとの関係は進んだと思います。

トレーナーズトレーニングを卒業してからも、前に進んでいくごとに問題は起こりますが、以前と違うのは必ず抜け道はあると思えることです。

22. 児玉幸子さん (20 期生・主婦)

ビジョンダイナミックス研究所とは長く関わっていて、トレーナーズトレーニングはずっとやりたかったのですが、様々な理由で受講することが難しかったので、「やりたい」と口にすることさえできませんでした。トレーナーズトレーニングをする上で必須の事前のオリエンテーションも、出たらやりたくなってしまうので、絶対に出なかったほど、心の奥底で本当はやりたかったのです。

ある時、友人にビジョンダイナミックス研究所を紹介したら、なんとすぐにトレーナーズトレーニングを申し込んでしまいました。私と同じ経済的な問題を抱えていた人だったので、ものすごく悔しい気持ちが湧いてきて、思わず「私もや

りたい」と言ってしまったのです。

それをきっかけにたくさんのサポートがあり、長年持っていたたくさんのやれない理由をいとも簡単に突破してしまいました。

いざトレーナーズトレーニングが始まってみると、仲間との関わりの中で、自分自身にさえ隠していた様々な感情やパターンが浮上してきたのです。

私は家庭の事情もあって、17 才の時に自分ひとりで生きていくと決めてから、何でもできる大人のつもりでいましたが、実際は感情を切り離してかん違いしていただけに過ぎませんでした。

５人の子どもを抱え、シングルマザーとしてひたすら頑張って生きてきたのですが、他人の面倒を見るばかりで、自分のことはおろそかになっていたのです。

長い間、接客業に就いていたので、コミュニケーションに困るとは思ってもみなかったのですが、バディとなかなかつながりが持てず、その関わりで悩むうちに、今まで他人の面倒を見るという対等さのない関係しか築いていなかったことに初めて気づきました。

その上、時間がたつにつれ、相手の言動がいちいち気に障るようになり、最初は自覚できなかったのですが、怒りがピークに達した時、「私のことを考えて！ 私の世話をして!」と心の奥底から叫んでいる自分に気がついたのです。

私の中の隠されていたニーズは、その後も仲間の言動に対

し、様々な形で現れ続けました。決して楽でも喜ばしい体験でもありませんでしたが、おかげで抑圧していた感情に気づけるようになっていったのです。

感情だけでなく、話すことにも気をつけていることに気づきました。元々は言いたいことをはっきり言うタイプだったはずなのに、「口は災いの元」とばかり、いつからか「生意気と思われるのではないか」「ズケズケものを言い過ぎているのではないか」と自分を抑えるようになっていたのです。

ある時、ミーティングで、自分を判断したり制止したりすることなく、感じたままに話したことがありました。ミーティング終了後、私が正直に言ってくれたおかげと仲間から感謝されたことで、「言い過ぎる」と自分のことを勝手に決めつけ、欠点だと思い込んでいたに過ぎなかったことに気づけたのです。

気づいてもすぐにブレーキが外せるわけではなく、何度も、「また自分を抑えている」「言い過ぎてしまったのでは？」と思ったりしましたが、徐々にその囚われから解放されていきました。

ありのままの自分でいられるようになったころ、今までスムーズにつきあっていた仲間のひとりと、初めて大ゲンカをしたのです。言いたいことを言ったものの、後味の悪いとても嫌な体験となり、なかなか関係を修復できませんでした。

考えてみれば、友だちはおろか、親とでさえ、もの心ついた時からケンカをしたことがなかったのです。自分はもちろ

ん他人が言い争うのも嫌だったし、言い過ぎないように気をつけていたので、もしかしたら今まで他人と距離のある関係しか築いていなかったのかもしれません。

初めての体験にとまどい、感情的になってしまう自分に腹を立てたり、ガッカリして、なかなか立ち直れずにいました。

それでも相手のことが気になり、友だちだと思えているのは、それだけつながりがあって、深いところで信頼感があったからなのだと思います。時間がたつにつれ、相手に感謝の気持ちが湧いてきました。

振り返ってみると、いつも困った時に手を差し伸べてくれる仲間のつながりがあってこそ、トレーナーズトレーニングが親密感のある安全な場所だと感じることができ、安心して自分を解放できたのだと思います。卒業した今も、仲間に感謝の気持ちでいっぱいです。

23. 中村淳子さん (20 期生・ケアマネージャー)

仕事で受け持っている、人工呼吸器を装着されている方と上手くコミュニケーションを取りたいと思い、ビジョンダイナミックス研究所で学び始めました。

全身の筋力が低下する難病を患っているその方は、当初はＰＣに内蔵された意思伝達装置を使ってコミュニケーション

を取っていましたが、わずかな筋力も低下してしまい、私は新しいコミュニケーション方法を模索していたのです。

トレーナーズトレーニングの先輩から、利用者をよりよくサポートしたいならば、トレーナーズトレーニングへ参加したほうがよいと勧められ、内容はあまりわかっていませんでしたが、仕事の中で人の援助を効果的に行なえるようになることに魅力を感じ、申し込みました。

トレーニング中は歌詠み、瞑想、５分間のミニセミナーなど、ひとりひとりの持ち味を生かした企画と発表が、特に印象に残っています。どの課題もそれぞれの個性が出ていて、面白いなあと感じたのと同時に、自分も様々な能力が開発されて、可能性を感じることができたのです。

地元に戻った時に、人に与えていけるという点で、とても役立つ内容でした。

自信を持って貢献を生きよう、色々な困難と思われる諸現象にとらわれることなく前に進もうと、意欲に常に突き動かされるようになって、日々楽しさを感じながら、特に仕事面がとても充実しています。

以前は、独立したこともあり、見えない人の目やうわさを気にして、すごく気負った状態で、他事業所と負けたくない、よい評価をもらいたい一心で仕事をしていました。仕事を戦いの勝敗を決める決戦場だと感じていたのです。

その気負いを手放したら、利用者に心を向けられるようになり、人工呼吸器をつけている方とも、不思議とつながって

いる感覚が持てるようになりました。

傾聴の質が上がり、私の当初の動機は叶ったようです。仕事の依頼も増えましたが､それよりも「聞いてもらってよかった」と言ってもらえることが､何よりも喜びになっています。何物にも代えられない、トレーナーズトレーニングを受けて身についた宝物です。

人とのつながり、絆を深め、近づいていくことの大切さに気づいた２年間でもありました。特別なできごとはないけれど、地域も年齢も仕事も違う人たちと、２年間やり抜いたことでできた絆です。かけがえのない仲間だと卒業してから改めて感じています。

家庭内でもパートナーへの見方がまったく変わりました。私はパートナーに対して、思いどおりに動いてくれない、認めてくれない、助けてくれない、頑固、短気、自分本位、ケチでつまらない、ユーモアが通じない、思いやりがないなど、ニーズだらけで、相手から与えられてしかるべきだと思っているという傲慢な状態だったのです。

相手のありのままを承認しようと決め、パートナーに自分から近づいていったら、与えてもらっていること、愛されていることに気がつき、感謝の気持ちがわいてきました。

感謝を持って関係を振り返ってみると、よくも悪くも２人で創り出してきた生活は素敵だと思え、息子や娘の自立の為に今は２人で力を合わせているし、仕事三昧ができるのも夫のサポートのお蔭であり、本当に幸せにあふれたよい人生を

生きているではありませんか。

見方が変わっただけで人生は 180 度好転し、何をやっても楽しいと感じられるようになりました。

今は、パートナーに心の中で感じているほどには、言葉や行動や物などで、感謝を伝えていないことにも気づいたので、実際に伝えていきたいと思っています。

24. 水谷直樹さん (20 期生・社会保険労務士)

トレーナーズトレーニングをやろうと思ったのは、セミナー作りを学びたいということが最初のきっかけです。自主開催セミナーを開いたことがあるのですが、もっといいものにしたいと考えていました。また、ビジョントレーニング、ダイヤモンドトレーニング、そしてヒーリングセミナーを受け、自己価値を上げたい、ビジョンダイナミックス研究所の温かい輪に入りたいと強く感じたためです。

私にとって、すべてにアカウンタビリティ (選択責任) を取るということを強く意識した 2 年間となりました。

以前は自分の過去や病気がちなこの身体を、とても嫌っていたので、うまくいかないことを病気やまわりのせいにするという被害者意識に陥っていたからです。

トレーナーズトレーニング受講中に心臓の手術を受けると

決まった時、「またか」と落ち込みました。しかし、先輩、同期、スタッフのみなさんのフォローのおかげで、手術を受けなければならない事実は変わらないけれど、対応は選択できること、アカウンタビリティを取れることに気づけたのです。

この時期じゃなかったら、多分人生をあきらめていたと思います。前向きに怖れることなく手術を受けることができ、今前を向いていられる、これが自分にとって受け取った最大のことです。

トレーナーズトレーニングで学んだことに「プロセスを信頼する」ということがありますが、これはセミナー中やトレーニング中のことだけでなく、人生すべてに言えることだと気づきました。今起こっていることは、最善のことだと考えることができるようになっています。

当初の目的であったセミナー作りについては、どんなプロジェクトにも対応できる考え方を元に体験、実践をとおして学ぶことができました。自己価値はあまり高まりませんでしたが、いつもまわりと比較して劣等感を感じ続け、そのことによってまわりに壁を築いていたことに気づけたことが大きいと思っています。

この２年間で 22 人の仲間を得られたことがもっとも大きなことです。今まで親友と言える人がいなかった僕にとっては、２年間共に学び、個性あふれる 22 人の仲間ができたことは本当に大きなことです。この仲間との関わり合いは一生続けたいと思っています。

25. 田渕聡子さん (20 期生・派遣社員)

パートナーが欲しくて男女関係を学ぼうと思い、ビジョン心理学の門をたたいたのに、なかなかできなくて、行き詰っている感じがありました。

毎年チャック・スペザーノ博士のセミナーもインターナショナルトレーニングも参加していて、まめに他のセミナーにも参加していたので、「残るはトレーナーズトレーニング」「現状を打破したい」「前に進みたい」「成長したい」と思って、トレーナーズトレーニングをやろうと思ったのです。

念願叶ってパートナーができたのが、トレーナートレーニングをやって、一番大きなことでした。

もうひとつ大きなことは、「世の中にはいろんな人がいる」「いろんな正しさがある」ということを知ったことです。

トレーナーズトレーニングは本当にひとりひとり違う個性のぶつかり合いで、誰が正しいとか間違っているとか、そういう観念があまり意味を持たない場でした。

オリジナルセミナーの話し合いなどを、カリキュラムの時間外に行なうような時、私は「シンプルに！ 簡単に！」といつも思っていましたし、スカイプを使ったミーティングも極力しない方向でと思っていましたが、まずスカイプでわかちあいや雑談する中からいいアイデアが出ると考える人もいたからです。

仲間内の連絡やわかちあいはメーリングリストを活用して

いるのですが、その使い方やその中でみんなとつながるということについても、いろんな意見や立場の人がいて、どっちが正しいか、どのやり方が一番いいのか、よくわからなかったし、そういう観点からものごとを見ていると、ものごとが煮詰まるばかりで先に進まない感じがしました。

そういうことが頭でわかっていても、同じ意見や立場の人同士が集まって、違う立場の人をつい批判してしまうことも、少なからずありました。人間やっぱり誰かや何かを悪者にしたいという誘惑が強いのだと思います。

「お前は間違っている！」「私は正しい！」と言いたくなり、「正しさというパワーが欲しい」という誘惑はやっぱりあるんだなあ、と感じました。でもそれは、「みんなそうなんだな」と気づき、同時に「そういうのはとても疲れるな」とも思ったのです。

自分の意見がほかの誰かと対立することは至極当たり前のことで、誰かと意見が違っていても、別にそれが間違っているわけじゃない。その中で自分の感じていることをもっと尊重してもいいのだと思いました。

トレーナーズトレーニングは「みんな違って、みんないい」を実感する場でもありましたが、同時に私にとっては、自分と違う人をつい批判をしてしまう自分、というのを見つめる場でもあったと思います。

自分は今までの人生で、極力問題を起こさず、波風を立てない、いい子という役割をして生きていました。自分を隠そ

うとし、目立たないように、「透明な子という役割にもどっぷりはまっていた」ということに気づけたこともよかったです。トレーナーズトレーニング卒業直後に、「これを小さい頃から今までずっとやっていたんだ！」と気づくことができて、だいぶ癒されました。

以前よりはハートが開いたのか、いろいろ感じるようになり、あらゆる場面で融通が利くようになったようです。

26. 丸山桜奈さん (20 期生・構成作家)

人生やものごとに行き詰まり困ってしまった時、それまでやってきた自分の解決策が、うまくいかなくなっていました。そんな中、「相互依存」という、これからの時代に必要とされている新しい生き方をリアルに実践、体験できる場であるトレーナーズトレーニングというプログラムを知り、参加してみたいと思ったのです。

トレーナーズトレーニングには、苦しくなった時に「助けを求めたらすぐに応えてもらえる」という環境（トレーナー、スタッフ、トレーナーズトレーニングの同期、先輩や後輩など）が用意されていたことに驚き、心から感謝しています。

仲間と大ゲンカをして、「仲直りしなくちゃ」と焦っていたにも関わらず、気持ちがついていかなかった時、仲間たち

から「自分の気持ちを押し殺してまで仲直りしようとするのではなく、自分と相手を信頼して、仲直りするタイミングがやってくる時を信頼しよう」と声をかけられ、壊れた関係を無理やり修復しようとするよりも、時期や気持ちの流れに任せることも必要なのだと教えてもらい、自分や仲間を信頼することを学びました。

気持ちが落ち着くまで人に話を聞いてもらって楽になった体験ができたことで、それからは「話聞いてくれない？」と、気楽に自分から人に助けを求められるようにもなれました。それまでは人に助けを求めるのは「自分が精神的に弱いからだ」と思っていたのです。そうではなく「人や自分を信頼しているからこそ、助けを求めることができるのだ」と知れたことは、人生の財産です。

学びつつけていく中で、一般的なプロのカウンセラー以上のスキルや在り方も、プログラムを通じて自然と身についていました。

仕事で人間関係のトラブルが起こって、話を聞いているうちに、自然にカウンセリングのようになり、相手が心を開いてくれて状況が改善されることがあり、スキルや在り方が身についていたことに気づいたのです。

さらに、どのような状況の中でも、愛や幸せを選び、感じることができるようにもなりました。

以前は「まわりの世界は変えられない」と決めつけて、あきらめていましたが、何かトラブルが起こると、相手を変え

ようと躍起になってしまう自分もいたのです。

自分の選択でものごとや世界をそのように見ていることを教えていただき、「自分のものごとや世界への捉え方は、自分で選択していて、そしてそれを変えられるのだ」ということを知ったことで、意識的にそのような見方ができるようになりました。

そして、その在り方が、一番自分自身を楽にしてくれ、人生を前進させ、幸せを感じることができるのだということを、日々体験しています。

外側の世界に対する感じ方や捉え方が 180 度変わり、「人生は自分で選択できる」ということを心から理解することができるようになり、以前よりも生きることが楽になりました。

27. 保谷啓真さん (20 期生・看護師)

「自分の人生や生活を幸せなものに変えたい」「人間関係を改善してパートナーが欲しい」というのが、トレーナーズトレーニングを始めた動機です。

職場での人間関係はもちろんのこと、なかなか恋愛がうまくいかず、人と距離を置いて引きこもったり、どこかであきらめて過ごしていました。

トレーナーズトレーニングを始める前の私は、何があって

も自分自身で対処することが当たり前で、困った時でも自分の為に人に助けてもらう、関わってもらうという発想を持ったことがなかったのです。

そんな私に、バディが意を決して強いつながりを持ってくれました。ひと言によって発想の転換ができたり、人とつながる、甘えるという練習をさせてもらったり、たくさんの時を一緒に過ごしました。

宿題でつまずいた時には、思いがけない相手から助けてもらう体験をしたり、私が上手くいかない時に皆がとても心配をしてくれ、本当にびっくりしたのです。

ひとりでいることで自分自身が人に心配をかける、人が自分の為に心を配ってくれているという感覚さえも失っていたので、皆からの思いやりはとても暖かくて優しい、幸せな感覚でした。

たくさんのメーリングリストや宿題、オリジナルセミナー、パブリックスピーチなど、そのたびに同じ方向を見て、力を合わせ、励まし、やり遂げたことは本当によき体験で、よい思い出です。

以前より、人と関われるようになったおかげで友人も増え、生活も楽しくなりつつあります。職場の人間関係もかなり改善し、男性とも以前より話せるようになりました。

28. N・T さん (20 期生・専業主婦)

トレーナーズトレーニングを始める前は、両親の不仲の問題や、兄が家族を無視してきたという問題を、自分で背負って必要以上に自分が犠牲になって助けようとしたり、母と強く癒着をする反面、両親、兄に対しそれぞれ不満が溜まっていて、お世辞にも家族関係がうまくいっているとは言えませんでした。仕事はハードワーク、恋愛も苦しいことが多く、彼氏ができない期間が長いなど、自分が犠牲になって相手に尽くすことが愛だと勘違いしていたので、問題だらけだったのです。

そういう状況に嫌気もさしており、変えたいけどどうしたらいいのか方向性もまったく見えず、本当にお手上げでした。

友人の紹介からビジョンダイナミックス研究所の体験講座に通うようになり、何ヶ月か経った時、体験講座だけでは物足りなく感じ、トレーナーズトレーニングに興味を持ったのです。講座を通じて自分の内側が問題だらけだということが明確になっていたので、より深く癒したいと思い、申し込みました。

トレーナーズトレーニングを始めてから、私は現実がまったく変わってしまったのです。

トレーナーズトレーニング開始半年でパートナーができ、それと同時に気に入ったマンションにも引っ越すことができました。その後 1 年目が終了するころに結婚し、それを期に

仕事を辞めて神戸へ引っ越し、ハードワークから開放されたのです。

しばらく仕事もせずゆっくりと過ごし、トレーナーズトレーニング終了後に再び仕事に就いたのですが、すぐに妊娠したにも関わらず、人や環境に恵まれて家庭と自分の身体を気づかいながら仕事をすることができました。

セミナーでわかちあいを聞いているうちに、もしかしたら自分が幸せになることが家族を助けることになるかもしれない、と実感したことと、1年目のバディがパートナーシップに長けた人で、彼女と話すうちに自分の恋愛の勘違い、思い違いを手放せたからなのかもしれません。

自分のパートナーシップが進むにつれて、オリジナルの家族の問題も徐々に緩和されていきました。自分の結納や結婚式で、今まで集まることがなかった家族が集まる機会ができ、疎遠だった兄とも連絡が取りやすくなり、不仲だった両親も最近では一緒に出かけるようになったのです。

また、同期のメンバーとは一緒に過ごした2年間を通じ、通常では得られない強いつながりが得られたと思います。

トレーニングのカリキュラムはとてもユニークでしたが、特にメンバー全員でひとつのものを完成させるオリジナルセミナーは印象深かったです。

日常生活や仕事関係では、なかなか世代や性別を越えて対等に話し合える機会は少ないと思いますが、トレーナーズトレーニングは対等なコミュニケーションを実践する場でし

た。歳も環境も違う人たちと敬語を使わず、時に歯に衣着せぬコミュニケーションをしながら何かを作っていくことは難しく、非常に苦労した点でもありますが、彼らと話すことで気づきがあり、目から鱗の思いをたくさんしたのです。

特に相手を問わず、「こういうのは困る」「そんな風に言われるとムカつく」など、ネガティブな自分の本音を伝えて、たくさんケンカをしたことは、我慢ばかりしてきた私には考えられないことでした。いい人をやめるというレッスンだったのかもしれません。

日々気づきのためのヒントがあちこちに転がっているのだな、と思うようになり、自分と向き合い、大切にすることの重要さを痛感しています。

トレーナーズトレーニングを始める以前はいつも何かに不満があり、幸せを感じることができませんでした。常にブスッとしていたように思います。今では幸せを感じることが多くあり、感謝することが多くなりました。

29. 山中繁男さん (20 期生・無職)

すでに息子がトレーナーズトレーニング 19 期生を、息子の嫁が 18 期生を受講していたので、話には聞いていましたが、当時はビジョントレーニング、ダイヤモンドトレーニン

グを受けた直後で、セミナーはこれでもういいやと思っていました。ですから、話を聞いていてもどこか他人ごとで、まさか自分が 20 期生をやるとは思わなかったのです。

何度か同期になる人たちから誘われたりしていましたが、最終的にはトレーナーの栗原弘美さんに声をかけてもらい、心が動きました。すでに退職し社会的な関わりが少なくなっている時でしたので、これを機に新しい世界を広げたいと決めました。

トレーナーズトレーニングで一番印象に残っているのは、プレゼンテーションの基本を学んだことで、何を伝えるのかが明確に意識できるようになりました。もっと早くにこれを知っていればと悔やんだほどです。

プレゼンテーションをした後のフィードバックでは、うまくいっていることや長所をのばすことに重点がおかれ、うまくいかなかったことや欠点をただ単に指摘されるということがなかったのは、私にはとてもありがたい経験でした。

まわりを気にして言いたいことを抑え込んでしまうところがあったのですが、「自分や意見を否定されることがない」ことがわかり、何でも言うことができるという経験が、その後のカリキュラムや仲間との関わりの中で、とても支えになりました。

以前の私は、往々にしてものごとを人のせいにして、イライラしたり落ち込んだり心の持ち方や考え方が自己中心的でしたが、トレーナーズトレーニングで人と関わったり、他の

セミナーを受けているうちに、だんだん相手や相手の事情を思いやれるようになり、感謝できるようになっていったのです。

卒業した今ではとても穏やかに人と接することができるようになりました。特にパートナーには、小さなことでも声に出して感謝を伝え、誕生日などには花束を渡したりしますが、以前の自分からは考えられません。

30. 辰巳美智子さん (20 期生・会社員)

トレーナーズトレーニング生たちの横のつながりの深さや先輩後輩の縦の関係の絆を見ていたので、自分もその中に入ってみたかったし、仲間が欲しいと思って、トレーナーズトレーニングをやろうと思いました。

実際に初めてみると、バディやグループの人など、特定の人たちと長く関わり続けていく中で、短いつきあいでは、自分にさえ隠されていたことが、２年間という濃密な時間の中で、色々浮上してきたのです。

気のあう人たちとばかり仲よくしていたのですが、その人たちとの間に問題が浮上してきたことで、人と差し障りがない程度にしかつきあわず、仲のいいフリをしていたことに気づきました。苦手な人にはどのように近づいたらいいのかわ

からず、近づけない自分がいたのです。

一番衝撃的だったのは、２年目の最後に、「自分がいかに変わりたくないと思っているか」ということに、直面したことでした。

それまで「変わりたい、変わりたい」と強く思っていたし、皆にも「変われ、変われ」と言ってきたのに、本当は自分が一番変わりたくないと思っていたなんて、とても衝撃的だったのです。

「変わらなきゃ、こうしなきゃ」と自分のことを責めるか、自分が受け入れられないことに批判的になるかのどちらかでした。

気がついてみると、同期の仲間以上に、家族や職場の人たちに強烈に変わることを強要していたのです

それに気づいてからは、無理やり自分が変わろうとか、人を変えようとは思わなくなりました。

トレーナーズトレーニングをやらなかったら、まったくわからなかったことなので、仲間の忍耐強い関わりにとても感謝しています。

仲間を信頼できるようになり、今は何かあって助けを求めたら、必ず助けてくれる、ひとりじゃないと思えているのです。

31. K・I さん (20 期生・フリーアナウンサー)

特に何か大きな問題があるわけではありませんでしたが、仕事を頑張れば頑張るほどうまく回っていかず、人生が行き詰まっていました。ひとりでやっていくことに限界を感じた時に、仲間に支えられ、楽しそうにしている先輩たちを見て、同じように一生関わっていける仲間が欲しいと思い、トレーナーズトレーニングを受講しようと思ったのです。逆にやらない理由がひとつも見つかりませんでした。

トレーナーズトレーニングを受講して、密かにずっと感じていた「自分はダメだ、価値がない」という無価値感が減ったことが、一番大きく受け取ったことだと思います。

私は完璧主義な上に、いつも、「足りないところを補おう」「自分以外のもっと素晴らしい何者かになろう」と、日夜努力をしてきました。意識的ではありませんでしたが、深いところで自分の足りないところを見つけては自分を責め続けていたのです。

毎回出されるプレゼンテーションなどの宿題は、職業柄、人より上手くできなければといつもプレッシャーを感じていました。

ある時、宿題の発表の場で、突然、準備していたことが飛んでしまい、支離滅裂になってしまったのです。あきらめずに身振り手振りを加えて、最後まで何とかやり遂げましたが、できは本当にひどいものでした。それでも仲間には「メチャ

クチャ面白かった」と言ってもらい、私自身も思わぬ自己表現ができて、「たとえ完璧にやれなくても、私はこんなに楽しく表現できるんだ」と感じられた初めての体験となったのです。

長年、自由な自己表現に苦手意識があったのですが、それ以降、ショーアップすることが楽しいと思えるようになりました。

カッコ悪い自分をさらけ出したことが転機となり、いつの間にか、どんな状態の仲間でも愛し、どんな状態の自分でも愛せるようになっていきました。仲間の素晴らしさに気づくことで、自分の素晴らしさにも気づくことができるようになったのです。

また、以前は何をするにも「自分が頑張らなきゃ」と肩に力が入っていて、人に何かを頼む時は、細かい指示をしなくてはと思っていたのですが、だんだん信頼して人に任せられるようになり、握りしめていたコントロールも手放すことができるようになりました。

先輩から、トレーナーズトレーニングは「やったもの勝ち」「脱げば脱ぐほど受け取るものがある」(自意識や自分のやり方など身に付けてしまっている余分なものを脱ぐ)と聞いていたので、やれるだけのことをやろうと体当たりで臨んだ日々でした。

自分をさらけ出すのはもちろんのこと、人と本音で関わるなど、チャレンジの多い2年間でしたが、実りは大きく、一

生の財産となる貴重な経験をすることができました。

32. Y・O さん (20 期生・会社役員)

長年、妻との関係がうまくいっていませんでした。私の両親との関係が悪くなったのを引き金に、妻は精神的に落ち込むようになり、まったく理解し合えない歳月が続いていたのです。私は、何とか妻に理解してもらおうとするのと同時に、妻の幸せを願っていました。

そのためにトレーナーズトレーニングを学ぶことにしたのですが、一時的に関係はよくなったかと思いきや、すぐに悪くなってしまったのです。

トレーナーズトレーニングも終盤になり、私たちが理解しあえることは不可能かとあきらめかけた時、ヒーリングセミナーで私の心の中にある「怖れ」に気づき、衝撃を受けました。人と人が愛しあうことを願っていながら、自分の心の中にある怖れが人との関係で親密になることを妨げていて、現実の関係を作り出しているのです。これまで妻を何とかしようと考えていたことは、愚かな考えでした。

そこに気づいてからは、妻との関係を深刻に考えることがなくなり、相手のことよりも、自分が自分の心の中の「怖れ」を見ているのか、「愛」の側面を見ているのかを考えるよう

になったのです。すべては自分の心の中にあると思えるようになりました。

妻とは、トレーナーズトレーニングが終わってから、新たな次元の違う関係が始まったように感じています。妻だけでなく、人とのつながりも、以前より感じられるようになりました。

23 人の仲間とオリジナルセミナー作りをしていく中で、自分が人に「こんな人」と見ていることは、自分の心の投影だと気づいたのです。苦手な人も自分の心の投影であり、セミナーの中で自分の心が癒されていけばいくほど、苦手な人もいなくなっていきました。表面的に見えているその人の性格は、その人のすべてではないということが嫌というほどわかったからです。攻撃をされたと思った時、瞬間的にはどうしても不快になりますが、落ち着けば、「愛を求めている」ということがわかり、「悪人はいない」、そんな気持ちになることができました。

以前はネガティブな感情が出てくると、そこから次々と否定的な思考につながり苦しんでいましたが、パターンになっていること、そうである必要がないことを仲間に指摘されてからは、自分で気づいて短時間で安定した心に戻れるようになっています。

仲間との関わりをとおして、「対等な関係」の大切さを学んだことも大きかったです。以前は、部下との関係はもちろんのこと、子どもや妻との関係においても、自動的に上下関

係が成り立っていました。自分と他人は違うととらえているところがありましたが、「みんな一緒なのだ」と思えるようになり、人に対して共感性が高まったのです。

相手に対する信頼も高まり、すべてのことを自分が解決していかなくてはならないというプレッシャーから解放されて、楽に人生を歩めるようになりました。

人前でスピーチをすることに対するプレッシャーが少なくなり、自信が持てるようにもなっています。

トレーナーズトレーニングの２年間ではわからなくても、終わってから気づくことも多く、自分の心と向かいあい、心の底にある罪悪感を癒し、赦しをとおして大きな愛に気づいていくことができました。人生での苦しみ、悲しみもすべて愛に気づくために体験したのだと、今は思っています。

おわりに

体験談集を最後までお読みいただき、ありがとうございました。

彼らの受け取ったことが、あなたの心に響いたのなら、私たちは本当にうれしく思います。

新しい時代のリーダーはハートを開き、まわりの人と幸せや喜びを共有できる人であり、何があっても動じない強い自分になることではなく、助けを借りることを学んでこそ、自らも助けることができると知ることが真の成熟だと、私たちは伝えてきました。

トレーナーズトレーニングで、人々との関わりをとおして成長し続け、人生を大きく変革させ、社会に貢献するリーダーとして誕生していく彼らの姿を、心から誇りに思っています。

栗原英彰・弘美

自立を超えて
トレーナーズトレーニング体験談集

発行日　平成 26 年 8 月 18 日　初版第一刷

ビジョンダイナミックス研究所
〒 108-0073
東京都港区三田 3-1-5 第一奈半利川ビル 3F
TEL:03-5765-1960　FAX:03-5765-1961
E-mail : info@vdi.co.jp
URL : http://www.vdi.co.jp