

人間力・指導力をアップして
加速度的に望みを叶える



心に花咲く® コーチング講座

慈しみの心



【大人こころ塾】心に花咲く®プロジェクト

はじめに



心に花咲く®

講座のご受講ありがとうございます。

これからのあなたの人生がより良いものになるお手伝いをできることを心より嬉しく思います。

本講座を修了後に得られることは

「自分が本当に望む人生を歩み始めること」

そのために「心のメカニズムを知ること」と「あなた自身を深く知ること」が初めの一歩です。

そして、さらには、

「他の方の人生をサポートする力をつけること」

も得られるように、設計しています。

はじめに



心に花咲く®

これまでの人生の中で、一人一人それぞれにいろいろな出来事があったと思います。その一つ一つに意味があり、すべての「点」はあなたの人生という「線」につながり、あなたを取り巻く人たちを含めた「面」へとつながります。

そして、あなたの人生の「線」と仲間が生み出す「面」は世界へとつながり、この宇宙の大切な一部として機能しています。

これは決して、大げさな話ではありません。
これから、その壮大な宇宙の一部である「あなた」をよく知り、新しい一歩を踏み出すこととなります。

その日を一緒に迎えられることをとてもうれしく思います。

まずは、
あなた自身が、一番大切な自分を一番大切に扱うこと
あなたの周囲の人も、一番大切な自分を一番大切な人として扱えるようになること

そして、
人生を「充実・幸せ・成長・慈しみ・楽しさ・喜び・分かち合い」に満ちたものにしましょう。

はじめに



◆学びと取り組み

1. オープンハートですべての「学び」を受け入れること
2. 過去の常識や信念を一旦捨て去り、知っていることであっても、初めて聞くことのように学ぶこと
3. すべては自己責任であることを前提とし、自分の人生に対して主体性をもつてのぞむこと
4. 学んだことはすぐに実行してみること
5. 学んだことを人に伝えて、自分の周りにはいる人と積極的に分かち合いをすること
6. 何より自分自身の人生に腰を据えて取り組むこと

はじめに



◆ 期間中に学ぶこと

1. 新しい学びを得て、自分自身を発見する習慣を身に着ける
2. 人に興味を持つことで、他の方の人生のサポートをする力を身に着ける

◆ 追加講座で学べること

1. コーチングをクライアントに提供する基本的な流れ
2. コーチとして活動するためのビジネス基礎知識

コーチングとは



◆ コーチングの目的

コーチングの目的は、心の奥底にある本当の望み、価値観、自己を引き出し、自分の人生を生きるサポートをすること

◆ コーチングとは

専門的なコミュニケーション手法を用い、クライアントのゴールまで並走すること

※一般的に「傾聴・質問・承認・フィードバック」という手法を中心に行う

◆ コーチングとカウンセリングの違い

カウンセリング・・・心がマイナスの状態からゼロに持っていくためのサポート

コーチング・・・ゼロからプラスに持っていくためのサポート

自分との約束



◆ 大切な約束

1. あなた自身が感じることや本当の気持ちに対して素直に正直になること
2. 短期的な視座で焦ることなく、自分自身と一生付き合うと決めること
3. 周りの人を「問題を持っている人」前提ではなく、「素晴らしい力を持っている人」前提で接すること
4. 自分自身に対して慈しみの心を育むこと、自分以外の人に対して慈しみの心を持つこと
5. ポジティブだけの世界はなく、ネガティブだけの世界はないという物事の二面性を理解し、受け入れること
6. 「成長」と「幸せ」の両方をバランスよく持つこと
7. 目に見えない世界と現実の世界の両方を大切にすること
8. 自分の力だけではなく、人に頼ること、甘えること、助けを求めるリクエストを出せるようになること
9. 自分自身の約束・信条

慈しみの心



◆ 自分に対する評価の種類

自己肯定感・・・ありのままの自分を肯定する（存在の肯定）←才能や能力や結果の肯定ではない

自己効力感・・・自分にはできるという気持ち

無力感・・・自分にはできない、わからない、決められない

無価値観・・・自分には価値がないという思い

自己卑下・・・自分は劣っている、大した存在ではないと思うこと

自己増長・・・自分は他人よりも優れている、うぬぼれている状態

自尊心・・・自分を尊重する、自分を優秀な人だと思う

慈しみの心



◆ 自尊心が高いのはだめなことなの？

◇ 自尊心が高い

(メリット) 夢を語る、目標を掲げる、リーダーシップを発揮するなど自信に関するメリットはあるが

(デメリット) ポジティブな評価を好み、ネガティブな評価を受け入れにくく、

ポジティブな評価に依存することで認知が歪みやすい

⇒ちょっとしたことで落ち込んだり怒りやすくなったりする (自己増長)

⇒他人の評価を気にすることから生まれる焦り、怒り、苛立ち、不安、価値の証明 (過剰な頑張り)

慈しみの心



◆慈しみ

自分を肯定も否定もしない、ただ、大きな愛で受け入れる

自分に対して慈しみの姿勢をベースに持っているときは、
他者からの評価がポジティブでもネガティブでも同じように受け入れることができる

◇自分に対する慈しみが低い

失敗したときに、自己批判、けなし、怒鳴りつけ等、精神的に追い込まれ、自分をコントロールできなくなる

⇒ 家族などの身近な他者に対して現れる場合もあれば、自分自身に対して現れる場合もある

慈しみの心



◆ 慈しみを育むには？

1. 自己批判の置き換え(リフレーミング)

2. 応援してくれている優しい存在を自分の内側に持つ

※仏のような存在を持つ

3. 慈悲の瞑想を取り入れる

(慈悲の瞑想を続けた効果)

- ・ ポジティブな感情が増大し、うつ病の症状が減った
- ・ 瞑想神経の働きがよくなりストレスが減った
- ・ 慢性痛や頭痛を減らす効果が確認された

慈悲の瞑想



◆ 慈悲の瞑想（次ページ参照）を唱える

◇ 慈悲の瞑想をするときのポイント

- ・ リラックスして椅子に座る
- ・ 自分の背骨が旗の支柱で、身体が旗になったようなイメージを持つ
- ・ 自分の意識のスポットを身体の内側に向け、身体の重さを意識する
- ・ 目を閉じる
- ・ 自分が最近出会った人の中で、楽しい会話をした人を思い浮かべる
- ・ その人を思い描きながら、『慈悲の瞑想』の言葉を唱える

慈悲の瞑想



私は幸せでありますように
私の悩み苦しみがなくなりますように
私の願いごとが叶えられますように
私に悟りの光が現れますように

私は幸せでありますように（3回）

私の親しい生命が幸せでありますように
私の親しい生命の悩み苦しみがなくなりますように
私の親しい生命の願いごとが叶えられますように
私の親しい生命に悟りの光が現れますように

私の親しい生命が幸せでありますように（3回）

生きとし生けるものが幸せでありますように
生きとし生けるものの悩み苦しみがなくなりますように
生きとし生けるものの願いごとが叶えられますように
生きとし生けるものに悟りの光が現れますように

生きとし生けるものが幸せでありますように（3回）

私の嫌いな生命が幸せでありますように
私の嫌いな生命の悩み苦しみがなくなりますように
私の嫌いな生命の願いごとが叶えられますように
私の嫌いな生命に悟りの光が現れますように

私を嫌っている生命が幸せでありますように
私を嫌っている生命の悩み苦しみがなくなりますように
私を嫌っている生命の願いごとが叶えられますように
私を嫌っている生命に悟りの光が現れますように

生きとし生けるものが幸せでありますように（3回）

【大人こころ塾】心に花咲く®プロジェクト

今日の気づき



心に花咲く®

- 今日、特に印象深く記憶に残ったこと

- これから身につけたいと思ったこと

- 定期的に振り返りをしたいと思ったこと
(ページ数と項目を書いておくとよい)