

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®

心に花咲く® コーチング講座

変化と成長



成長のプロセス



心に花咲く®

◆ 成長のプロセス（過程）

1. 自己探求

自分自身を探している、混乱、迷い、不安
自分との対話が必要な時期

2. 自己表現

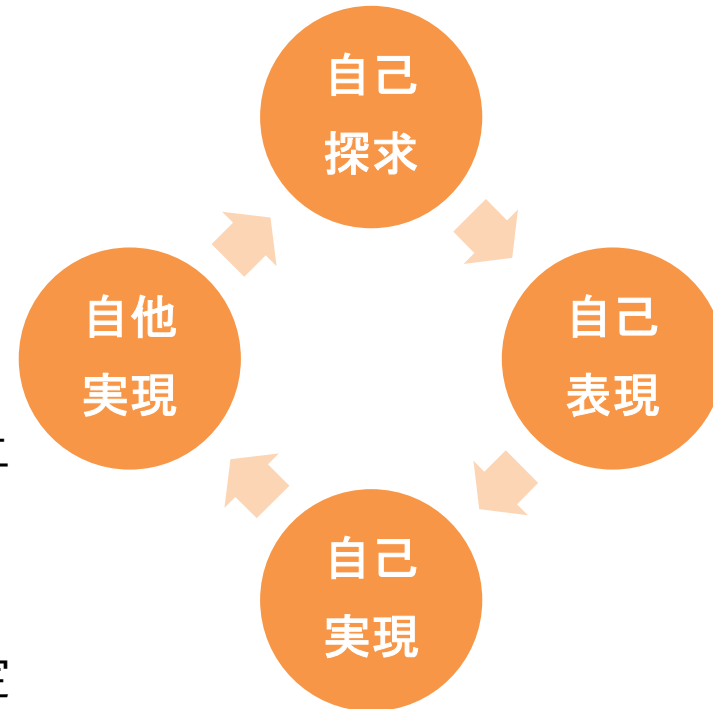
自分との対話が落ち着く、意欲、発展、向上
自分を活かし活動していく

3. 自己実現

自分の望みが叶っている、満足、安心、安定

4. 自他実現

自分だけでなく他の人の自己実現をサポート
分かち合い、共有、貢献



成長のプロセス



心に花咲く®

◆ 与える成長、受け取る成長

(多くの場合)

男性は、子どものころは、与えることが少なく、受け取ることが多い

女性は子どもの頃から与えることが多く、受け取ることが少ない

大人になってからは、

男性は、与えてもらう立場から、与える立場へ変化していくことで成長する

女性は、すでにたくさんのものを与えていることに気づき、受け取ることで成長する

アイデンティティの確立



心に花咲く®

- ◆ アイデンティティとは
(心理学や社会学の分野において) 一貫した自己・自我の意識
- ◆ アイデンティティの確立とは、
「自分は何者なのか？」の答えを出していくこと

ある集団に自分が属している、その集団の一員であるという意識もアイデンティティの確立につながる。

女性の場合、
生まれる⇒働く⇒結婚⇒出産・子育てなどの生活の変化が起こりやすく
その度に、アイデンティティを見失いやすい

アイデンティティの確立



心に花咲く®

◆ アイデンティティクライシス（自己定義の喪失）とは
「自分は何者なのか」「自分にはこの社会で生きていく能力があるのか」という疑問にぶつかり、心理的な危機状況に陥ること

この心理的な危機的状況は、自分の意思で
「今までの自分」から「自分を活かす自分」へと変わる時期にも同じ状況に陥るため、
それが理由で、不安定な状態に陥っているともいえる。

※誰しも、**変わるときは不安があり**、それは大切な時期なので、そこから目を背けず、**自分が本当に望んでいる姿に焦点を当てるようにする**

変化のプロセス



心に花咲く®

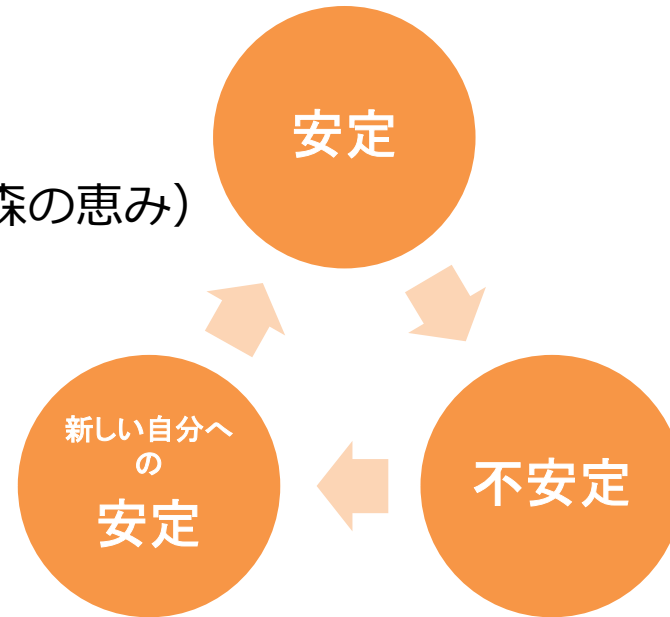
◆すべての物は（物質も心も）形を変えながら変化を遂げる

物質の場合、

個体 → 液体 → 気体 → 別の個体
氷 → 水 → 雲 → 雨（川や森の恵み）
と形を変えるように、

心の場合も、

安定 → 不安定 → 別の形への安定
と形を変えて変化を遂げる



変化する前<安定>⇒変化への期待と不安

変化する途中<不安定>⇒戻りたい、逃げ出したい、苛立ち

変化した後<新しい自分への安定>⇒安定、成長実感、落ち着き

幸せのサイクル



心に花咲く®

◆ 幸せのサイクル

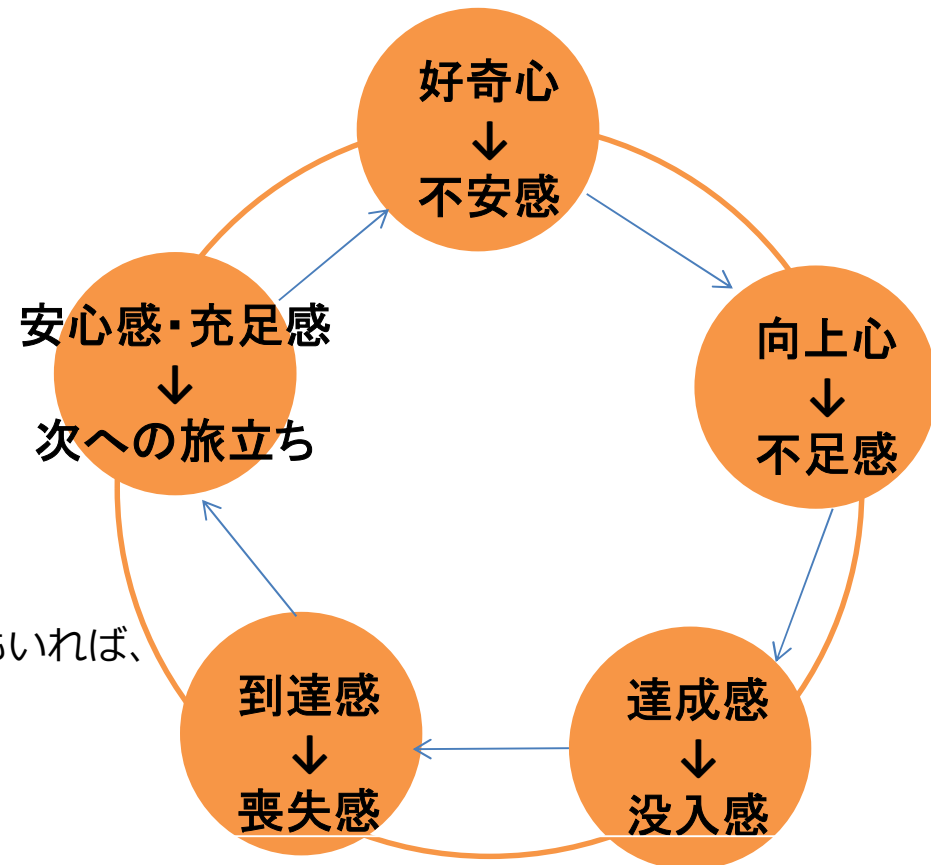
幸せと成長は繰り返して訪れるもの

今、どういう状態なのか？

「幸せを感じたい」と思っているときは
満たされていないとき

「挑戦したい」と思っているときは
満たされているとき

このサイクルを大きくゆったりと回す人もいれば、
細かく何度も回す人もいる



願いを叶える



心に花咲く®

◆ 宇宙との一体感

「宇宙」というと不思議なものにとらえがちだが、自分は宇宙の一部である

◆ 宇宙にオーダーする

仮に、自分の体の一部である「足」が話をして、

「今日は思い切り歩きたいな」

「疲れたから今日はゆっくり休みたいな」

という願いを伝えてきたら、叶えようと思うのと同じで、

宇宙も自分の一部である「あなた」が願いを伝えてきたら

叶えようとする

願いを叶える



心に花咲く®

◆ 宇宙が願いを叶えてくれるはずなのに、人生が難しいわけ
ネガティブなことが成長を生み出す
⇒ネガティブな側面から応援されている時期

◆ 願いが叶う人と叶わない人の特徴

願いがどんどん叶う人や変化が早い人は、自分を妨げているもの（抵抗値）が少なく、変化が遅い人は抵抗値が多い

◆ 抵抗値

→エゴ（自我）

→潜在意識が覚えている、過去の記憶やパターン

→不安、疑い、低いセルフイメージ

→終わらせることができていない未完了の感情

人生の妨げと重荷



心に花咲く®

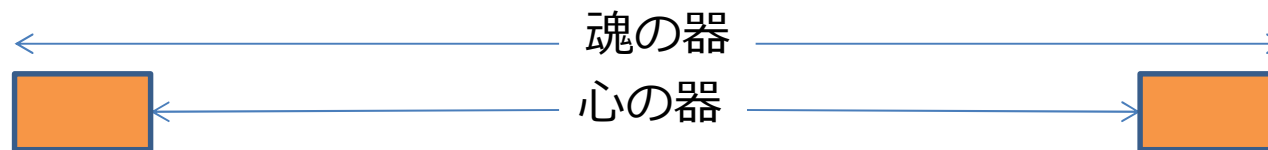
◆ 人生の妨げや重荷になるもの

◇過去の潜在的な記憶

⇒すべての記憶は思い出せないだけで、心の奥底で記憶されている

◇未完了の感情（終わらせることができていない）

この2つが生み出す「無意識の反応」がずっと残り続けている



抱えている課題が解消していくと、心の器が広がっていく
心の器が広がると、今の自分の人生の殻や制限が自然とはずれていく
心の器を広げるために、心や感情のケアを大切にする

人生の妨げと重荷



心に花咲く®

◆ 心や感情のケア

1. 知覚を広げ、俯瞰的に物事を視られる視座を養う
2. 過去の記憶の中で誤認識していたことを解いていく
3. 自分の思い違いに気づき、受け入れ、降参し、変容していく
4. 過去の未完了の感情を浄化していく（泣く）
5. 心にエネルギーが溢れてくることをやる（それだけやる）

これらをすることで、心の器が広がっていく

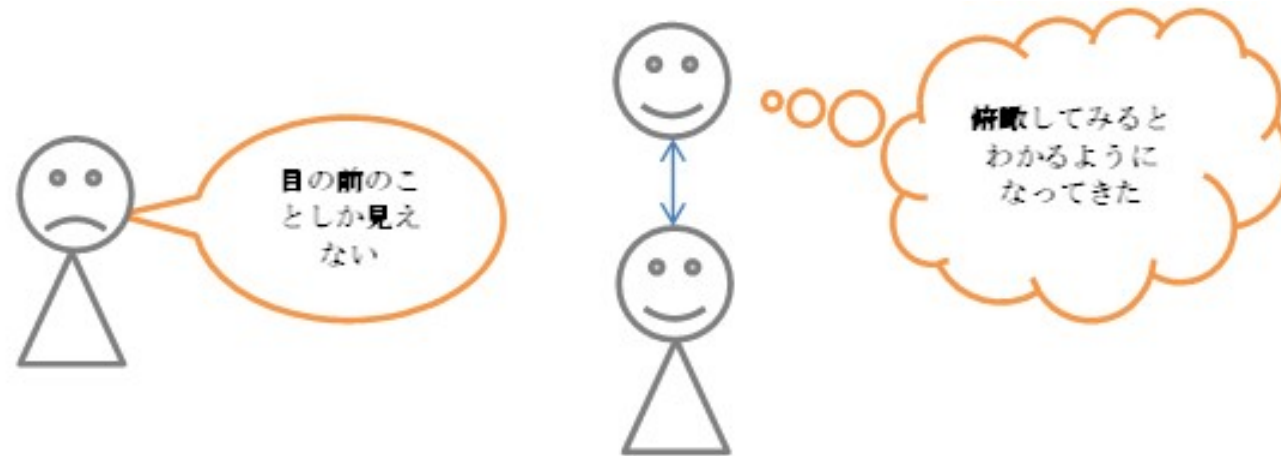
俯瞰する



心に花咲く®

◆ 俯瞰した自分の存在を意識する

自分自身を5～6メートル上から俯瞰して見ている自分を意識する



- ・ 状況の認知、理解力の向上
- ・ インスピレーションが受け取りやすくなる
- ・ 物ごとの大局観がわかるようになる
- ・ 焦り、不安、狭義的な自己から解放される

心と魂の成長



心に花咲く®

◆ 心の成長

ポジティブにとらえられる出来事と、ネガティブにとらえられる出来事、常にその両方に支えられている

人生は振り子、ネガティブとポジティブ、つらいこととうれしいことはワンセット



与えられている人生に抵抗せず、受け入れる、受け取る

ネガティブ・嫌なことを受け取る（受け取って、糧にする）

ポジティブ・うれしいことを受け取る（素直に受け取る）

ネガティブとポジティブどちらかが伸びるものではない。

どちらかを受け入れることで、もう一方の受け入れる量も広がる

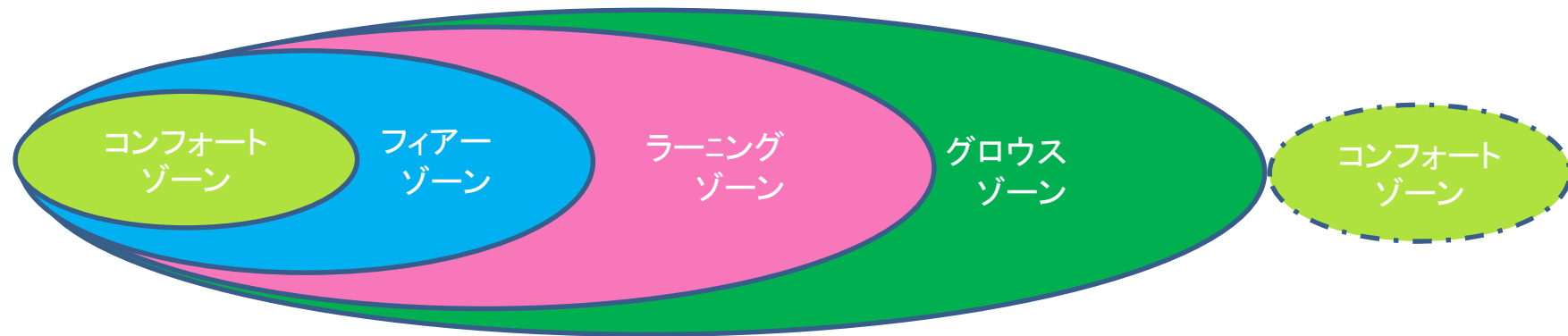
心と魂の成長



心に花咲く®

◆ 成長するときに必要なコンフォートゾーン

コンフォートゾーン（安心領域）は、今の自分の心の**枠の中**（癒し）のことを言うが、成長するときには、現実の**枠を超えたところ**に魂が求めている世界がある意識を持つ。



安心領域 ⇒ 恐れ領域 ⇒ 学びの領域 ⇒ 成長の領域 (⇒ 安心領域)

知的理解と感覚理解



心に花咲く®

◆ シンクロニシティ

人の意識は深層の部分で全てつながっている現象のことを指し、全世界の人類は「共通する普遍的な部分が存在する」と唱えている（集合的無意識）

「共通する普遍的な部分が存在する」とは、すべての人の意識がつながりあっているという考え方
⇒人類が共通する感覚を持っている
（例）音階

・これらの繋がり合った意識が、お互い相談しあっている

・自分の意識的な判断よりも最適な答えを知っている
⇒シンクロニシティという現象が起こり、変化が早くなる

※そのためには感覚理解を深める
⇒瞑想の時間、感情を味わう、感じる



知的理解と感覚理解



心に花咲く®

◆ 知的理解タイプ

「情報」として頭で理解する。

頭の回転が速くて理解度も高い。

知識は頭に入っているので「なぜうまくいっているのか」を説明でき、再現することができる。

その反面、頭で理解できなかったり、整理ができなかったりすると動けない人が多い。

また、「頭で理解しているが、実は、自分ではできていない」という場合でも、その事に気付いていないケースが多い

⇒ **頭でわかっているから、自分はできているように感じてしまう**

◆ 感覚理解タイプ

ストーリーで理解し、感覚で動けるので、スタートが早い。

スタートが早いので、どんどん人生を変化させて進んでいくことができる。

知的理解と感覚理解



心に花咲く®

◆ 感覚理解を深める方法

- ・瞑想の時間を作る（脳のデフォルトモードネットワークを有効活用する）
- ・考えるのではなく「感じる」「味わう」を大切にする（お風呂のお湯につかる時の感覚）

◆ 脳の役割

- ・考える、悩む・・・自分の脳で解決しようとしている
- ・受信機として使う・・・感覚的に降りてくるもの、受け取る

⇒受信機として使える人は、自分を越えたインスピレーションを受け取ることができる

⇒受信機を使えるようにするには、無になる時間を作る

（4B Bus・Bed・Bathroom・Bar）

**自分が本当に望んでいること（喜ぶこと・やる必要があること）は
魂（＝無意識の領域）が知っている**

⇒自分が本当に望んでいることは自分の心に聞かずに、天の声を聞く

【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)