

「成功することとは？」

◇書店に行くと、自己啓発本や成功本、ダイエツト本、社長本と言われるものが多いように思います。皆様も、一度は手にとってみられたことがあるのではないのでしょうか。

それらの本は一度読んでも、少し時間が経つと忘れてしまいます。「その人だからできたんだ」だとか、「できればいいよなあ、でも自分には・・・。」と思って実際に行動に移すことはあまりないのではないのでしょうか。

09年5月に、『「成功本」を何冊読んでも成功しない3つの理由』出版された高橋カウんセラーに、成功とは何か、なぜ成功しないのか、成功するためにはどうしたらいいのかについてお聞きしました。

「はじめに『成功』とはどういうことを言うのでしょうか？」

俗に言われている成功本には、「お金持ちになる」、「事業に成功する」、というようなことが多いと思います。ただ、成功するというものは、人によってそれぞれに違います。そのことを、まずよく知っていたいただきたいと思います。

「成功本を読んでもなかなかうまくいかないと思うのはどうしてなのでしょう？」

成功本を読んで、「これをすれば成功できる」と分かっている、なかなか行動できなかつたり、「どうせやっても自分には無駄だよ」と思ったり、やってみても、3日坊主になつたりしてしまうのではないのでしょうか。

どうしてなのかというと、実行していく中で、問題や障害などが出て

きますが、「**ありのままの自分**」で

過ごしていれば、乗り越えられるようなことでも、過去のトラウマや今まで作り上げてきた思い込み、育てきた環境の中で築き上げてきたネガティブなセルフイメージというものが手枷、足枷（てかせ、あしかせ）になつていて、思うように前に進めないということがすごく影響しています。

「成功している人はよく輝いていると言われますが、どのような状態なのでしょう？」

成功している人は、心の奥底が変わり、無理なくありのままの自分で生きていく人であり、そういう人が輝いているのだと思います。

ありのままの自分でいられるようになると、身体的にも変化がでてきます。例えば、表情であるとか、目であるとかというように、心が変わると顔や姿勢にも直接変化があ

らわれてきます。

そして、成功が持続していると思える人というのは、基本的に自分を信じられるようになっていきます。いわゆる何かを決める時というのは、基準は、自分なんです。自分は、それを良いと思っているのか、良くないと思っているのか、自分で判断して決断するので、決してブレないんです。

ところが、他人に左右されてしまっている人というのは、「誰かが良いつて言ったから良いんだ」、「今の環境がこうだからだ」とか、他人や環境によって何かを選択、決断します。ですから、他人や環境が変われば、自分の考えも変わってしまう、長続きしないんですね。



「成功という大きなことを成し遂げるイメージがありますが、私たちができるのでしょうか。」

人は、必ず小さな成功はしているんです。 例えば、お昼にラーメンを食べたいと思っていて、ラーメンを食べるということは成功なんです。自分でラーメンを食べたいなど思っていて、お昼にラーメンを食べた。それによって成功なのですが、あたり前過ぎていて殆どの人が成功とは感じていないんですね。

例えば、違う例で言うと、何時までに、どこどこに行かなければいけない、そうすると、逆算して、「何時の電車に乗れば間に合うな」と思ってその電車に乗りますよね。それで間に合うというのは成功なんですよ。

当たり前だからといって、成功と感じていないことを意識的に成功とすることが、大事です。

時間に間に合った、食べたいものが食べれた、見たいテレビが見れた、欲しいものを手に入れた、本当にささいなことでも成功だと意識することです。周りに「麦だ」と思われ

ても、成功したって実感することで、成功グセがついてきます。そうして、小さな成功が積み重なって、大きな成功へ繋がっていきます。



「身近な成功として、例えば笑顔で接したら、他人の反応が良かったというのも成功になりますか?」

もちろん、笑顔で接すれば良い反応があるはずだと目標を立てて、うまくいって、相手の反応がよかったから成功、そして自信がつくという方もいらつしやると思いますが、笑顔で接したからといって、必ずしも相手から良い反応がくるとは限らないと思うんですね。

だから、他人を軸に置かないということが大切なんです。これをやったら、他人が喜んでくれるというよりも、**自分に軸を置いてほしいと思います。**「笑顔で振る舞っていたら、自分も心地よくなれた」。そうになったらOKだと思います。

「『成功本』を何冊読んでも成功しない3つの理由」は、どのような方に特に読んでほしいと思つていますか?」

僕は、今年で36歳になります。最近あまり言われることはなくなってきましたが、ロストジェネレーションと呼ばれていた世代なんです。いわゆる、バブルがはじけた後の就職難でフリーターやニートが一番多く存在すると言われていて、昨年の派遣切りで切られた方も多いと思います。

僕自身も高校卒業後から約10年間、ずっとフリーター、ニートをしてきていました。28歳の時に心理学に出会い、自分の心の歪みをクリアにしてきたことで、今、心理カウンセラーや養成などの業務を行っていますのだと思います。

だからかもしれないんですが、30代の方や同年代の方で、なかなか前に進めない方、困っている方には、一番読んでもらいたいと思つています。

もちろん、これから社会人に出ていく方も、今、会社で中堅の地位や管理職をされている方、起業されている方々など、様々な方々に読んでほしいと思っております。

「高橋カウンセラーはどうして、心理カウンセラーを目指されたのでしょうか?」

僕自身が、フリーターをしていた頃、心も歪んで、毎日イライラしていました。心理学用語を使いますとアダルトチルドレンと言われるものでした。

当時、表向きは夢を追いかけたいましたが、社会人になりたくないという言い訳として、夢を追いかけたという部分があります。

しかし、その追いかけていた夢も年齢を重ねていく上で、「難しいかなあ」と思い始め、「何か資格でも」と思って、雑誌をめくったのがはじまりでした。そこで、色々な条件から心理カウンセラー(養成)というものに目が止まりスクールに通うようになりました。

しかし、心理カウンセラーは国家資格ではないので、卒業（資格）イコール仕事ができるというものではありませんでした。そんなことを知った頃から、理論を学ぶだけではなく、自分の心とどんどん向き合うようになりました。

勉強したり、落ち込んだり、また何かに自信をもったり、落ち込んだり・・・というのを繰り返してきました。そうしたことを繰り返して、心の中をクリアにしていき、今の僕があると思います。

—心の歪みに気づくというのはどうしたらいいのでしょうか？

自分の心の歪みとか、少し凝り固まっている部分や偏っている部分というものに気づくというのは、非常に大きな自分の中での出来事でもあり、簡単ではないということも正直なところですよ。

「誰々のせいで自分は今、こういう生活をしているんだ」とか、「景気が悪いから、自分は今、こんな苦労しているんだ」とか思っているう

ちは、自分の心の歪みに気付かないと思います。そういった何か、自分以外のもののせいに行っている精神状態というものが一番の壁かもしれないですね。

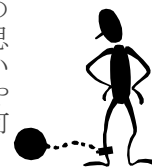
自分の心の歪みに気づいて、「**変りたくない**」と心から思うこと。他人の意見ではなく、自分の心が何を求めているとか、自分がどういことをしたいのか、ということに気付いていく過程で気持ちが変わっていくと思います。

—今回本を出されたきっかけは何でしょうか？

心理カウンセラー、そしてメンタルコーチとして、セミナーやカウンセラーの育成、企業や教員に向けて研修などを行ってきました。

僕自身も心理カウンセラーになる前には、成功本をよく読んでいました。やはり3日坊主で終わって業務の中で、色々な人と接して、何か自分が変化していることに気付きました。

また、セミナーの中で、受講生が、何か変わったたり、何か良くなったり、過去に作り上げてきた**手枷、足枷が外れた**時に、スッと前に進んで行ける様子を沢山見ました。



そうした自分の過去の思いや何か心の中でひっかかっていることをクリアにすることで、自らの力で進んでいけるようになることを、僕自身もそうですし、受講生の方々を見ていてもそう感じました。

そのような経験をしてきたことが、もつと多くの方に広めたいなという部分が一番大きいように思います。

そして、本であれば、お金もそんなに高くないですし、どこの書店でも手に入れることができますので、知っていただきやすいかなと思っています。多くの人が、本をきかけとして、熟読して活用していたら、成功を手に入れてほしいなと思います。

—『成功本』を何冊読んでも成功しない3つの理由は、ダイエットの具体的な目標達成のような場合にも有効かなと思ったのですが・・・。

そうですね、人生での目標という大きなものではなくて、そういう短いスパンでの目標というものでしたら、本書の一部、「あつ、この部分使える！」と思った部分だけ使っていたら、達成するキッカケにはなると思います。

本書のメインテーマは、手枷、足枷を外すという部分でもありますが、例えば、ダイエットの目標達成のためでしたら、わざわざ心の奥底深くと向き合って、人間関係の再構築をしなくてもいいと思います。

もし、目標がダイエットであれば、後半のコーチング的な要素や巻末の成功法則のシートを使っていたらいいと思います。

成功法則のシートで、小さな目標の自分だけの成功法則というものを見出してもらえたらと思います。そんな活用方法もできると思います。



心理カウンセラー 高橋 聰典 (東京都品川区)

Mind Support (マインドサポート) <http://www.kokoronokotoba.jp/>

(詳細情報)



メッセージ

まず行動しないと、何にも変わらないと思いますので、行動できないという方にも、ぜひ読んでいただけたらなあと思います。

本を活用して、手枷、足枷をはずし、ありのままの自分、無理のない自分で、成功や幸せをつかんでいただけたらと思います。

(注) 本文は、高橋カウンセラーのインタビュー内容です。(2009年6月1日現在)

【お知らせ】出版記念セミナー

6月13日(土)

セミナーでは、本に特化して、本書の100倍活用する方法だとか、ワークを音声でサポートするCDなどが特典として考えています。

例えば、一人でワークのところを読むだけでは、なかなか入りこめなということがあるかもしれません。そうした場合に、僕自身が吹きこんでいる、ナレーション(CD)を聞きながら、ワークをしてほしいと思っています。



【講座情報】

Mind Supportでは、毎月、色々なセミナーを行っています。年齢や性別に関係なく、様々な方が参加されているようです。

成功を手に入れるセミナーやモチベーションを高めるといいうものには、「今やっている仕事に役立つ」という風にして、男性の方が少し多く、自分に向き合うだとか、夢分析、恋愛といったセミナーには、女性の方が少し多いようです。

各種セミナー(東京都開催)については、ホームページをご覧ください。
<http://www.kokoronokotoba.jp/seminar/index.html>

■書籍情報

「成功本」を何冊読んでも成功しない3つの理由から成功する自分のワーク (講談社)

高橋 聰典(著)

発売日: 2009/5/21

ISBN-13: 978-4062154642

1365円(税込)

