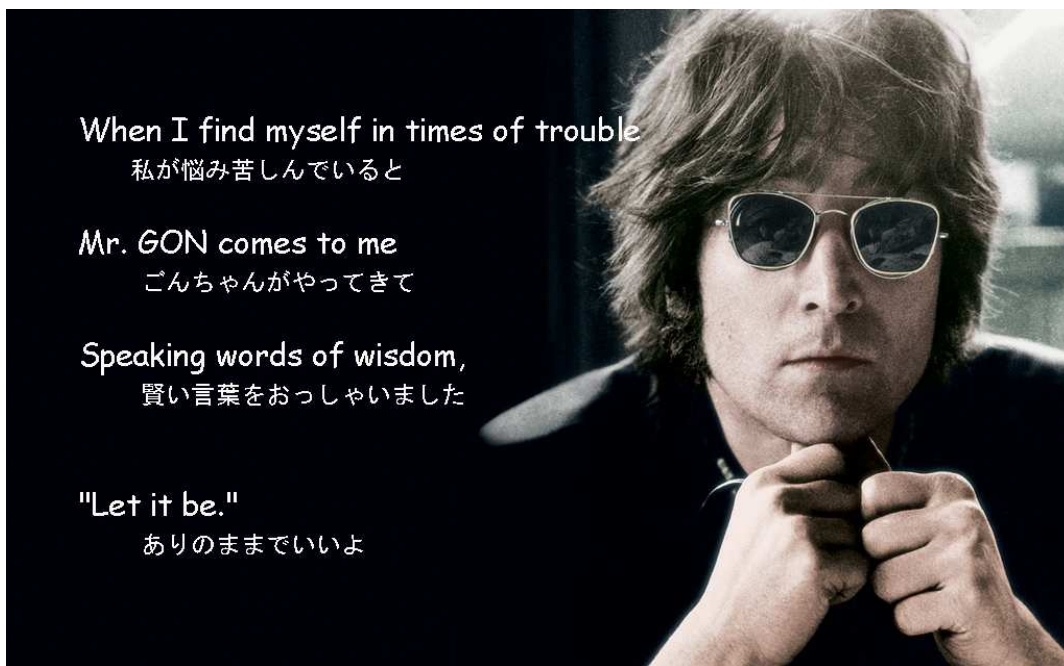


ハタケヤマはこの人に相談することにした ~偉大なるごんちゃんコーチング~



セミナーポスターを作ったり、自分の思いを文章にしたり、と派手に動き回っていて一見、楽しそうに見えるかもしれないが、出る杭は打たれるものである。ファンの数だけ、批判家も存在する。表に出て楽しい思いをするだけ、批判や嫉妬、あるいは誤解と戦う事になる。私だって人間なので、凹む。寝込んで「また鬱病の再発か?」と思う事も、しょっちゅう、ある。そんな時、ごんちゃんがいつも言う言葉が

「えみちゃん、よく頑張ってるよ、頑張ってる自分を認めてあげて。」

いつもこの言葉で大泣きし、癒され、床から這い上がり、私はまた新しい無謀な挑戦をする。

この企画は失敗だった、とか、この人とは馬が合わない、とか、そういうネガティブな思いは本当は見たくないもの。見たくないから自分でも気付かないうちに、心のぬか床にしまい込む。するとしまい込んだ思いは発酵し、悪臭を放ち、私の精神を蝕んでいく。そんな時ごんちゃんは、私の心の漬物石を取り除き、ぬか床をそっとかき回しながら、浸かりすぎた「ネガティブ漬物」を見つけてくる。「えみちゃん、これ見てあげた方がいいよ、失敗って思ったら“失敗だったな〜”でいいんだよ」。完璧主義の傾向がある私は、失敗をする自分が許せない。しかしごんちゃんの手言葉はいつもこうだ。「Let it be」。漬かり過ぎた漬物のお味は、これはこれで、味わい深い。

人間はあまのじゃくな生き物。だから失敗を責めて、それを改善しようとする、さらにそこが強化される。禁煙を意識すると無性にタバコが吸いたくなるのと一緒。逆に「そのままがいい」とありのままの自分にオクケーを出せた時、本当の変化が訪れる。ごんちゃんはこの、人間のパラドックスを熟知している。だから私を変えようとしな。それはとても心地よいことで、それこそが「愛」だと思う。

ごんちゃんは、自分の中のネガティブな思いにもしっかりと向き合ったほうがいいと言う。私自身の経験から言ってもその通りだと思う。言霊の法則や引き寄せの法則などを勉強し、ネガティブな事を考えると不幸が寄ってくるという恐怖心が私の中に芽生えた。その恐怖心から、「臭いものには蓋をしろ」とでも言わんばかりに不安や怒り・悲しみなどを隠してきた結果が、私の「うつ病」であった。結局、引き寄せたものは怖れ、隠したものであった。今思えば、あの病気があったから今がある。不幸と思った出来事も過ぎれば経験という名の財産。ポジティブ・ネガティブは晴れの日と雨の日の違いぐらいなもので、怖るるに足らず。

とにかく、腹が立ったり悲しかったりしたら、私はごんちゃんのセッションを受ける。吐き出す。怒る。泣く。時として人を非難する。徹底的に怒りや悲しみを解放してスッキリすると、「ああ、いい過ぎたな」「この人は自分を守るのに必死だったから攻撃してきたんだな、という事は、私の中に相手を責めるような態度があったんだよな」と、自分を冷静に振り返ることができる。いつまでも腹にネガティブな思いをくすぶらせたまま顔だけ笑っている人は、人間関係はフェイドアウトし、結局は精神を病む。毎日ぶーぶー文句言っている人は、精神を病まないし、それ程、不幸を招いているようには私には見えない。むしろそんな人は馬鹿正直で裏表がなく、あまりに人間臭すぎて人気者ですらある。ずばり、私の母の事である。よく喧嘩もするが、仲直りも早い。

間違えてはいけない所は、このようなデトックス作業を行う際の相手選びである。「えみちゃん悪くないよ、相手の人、サイアクだよな」あるいは「素直じゃないお前が悪い」などと、どちらかの肩を持つような人に相談してしまうと、そこから何も学べない。私が怒ったり悲しかったりする原因は全て私の中にある。「相手はえみちゃんの中の許せない自分を見せてくれてるんだよ、鏡なんだよ」。ごんちゃんはいつもこう言う。俯瞰して物事を見られる。だから私はいつも、この人に相談する。

そしてごんちゃんの必殺技は「わかるよ」「僕もこういう経験があったから、えみちゃんの気持ち、すごくわかる」。ありのままを承認し、そして気持ちを共感。承認と共感で人間がどれ程癒されるか、一度ごんちゃんコーチングを受けて試してみるといい。この1セッションをだいたい1時間で収めてくる所はすでに、神技ではないかと私は思う。

現在、ごんちゃんはコーチとしての第一歩を踏み出し、これだけの才能がありながらも「まだ修行中」という謙虚な姿勢でセッションを行っている。月1回コースなら1時間3,000円。月に2回コースなら1時間で2,500円(月2回で5,000円)。2回コースがお徳な理由は「僕がたくさんお話を聞きたいから」。楽しくて仕方がないらしい。ごんちゃんセッションは人気で今は空きがないらしいが、リクエストすれば受けられるかも。私は、必要な時に電話する「わがままコース」。ごんちゃんの予定が空いていれば、だけど。

ごんちゃん (コーチ・ソーストレーナー)

e-mail: sizukanawakuwaku@yahoo.co.jp

楽天ブログ : <http://plaza.rakuten.co.jp/tiisanaippo>

mixi = 【幸せたくぞう】 : http://mixi.jp/show_profile.pl?id=12823120