

あらゆる悩みが解決へと向かう
「一生使えるコミュニケーション法」を手に入れて、
本当に望む毎日を次々と実現する力を身につける4ヶ月間のレッスン

New Communication Academy

こんにちは、伊庭和高です。

今回は人間関係において、
「一生影響を与え続ける本質」についてお伝えしようと思います。

もし、人間関係の悩みを解決したい、
仕事や恋愛や夫婦関係や子育て等の悩みを解決したい、
人間関係をより良いものにしたい、
コミュニケーションについて学びたい、
周りの目を気にせず自分らしく過ごせる様になりたい等、
どれか1つでも当てはまるものがあれば、
これから非常に重要なこととお話しますので、ぜひ読んでみてください。

また、最後に新しい企画に関する案内もあります。

「細かいことはいいから早く参加したい！」
という場合は、一番最後から申し込んでもらえますが、
申込後でも構いませんので、この文章を一応読んでおいてください。

読むだけでも気づきが生まれる様な内容にしていますので、
あなたが現状を変化させるためのヒントが得られるはずです。

それでは、さっそく本題に入ります。

あらゆる場面で結果を出す

私はこれまで 1500 名以上のお客様と関わって来ました。

男性もいれば女性もいますし、
北海道から沖縄、さらにはアメリカやドイツ等海外も含め、
本当に様々なお客様と関わって来ました。

相談される内容も様々で、
仕事の成果の出し方や職場の人間関係について、
また自営業の方からはビジネスの相談を受けることもありますし、
学生からの就活の相談に乗ることもあります。

恋愛や夫婦関係の相談にもよく乗りますし、
子育てに関する悩みも解決して来ました。

親との関係や過去に何年も悩み続けて来た課題、
自分らしく生きるというテーマであったり、
今後の人生や夢・目標の叶え方など、
本当に様々なジャンルの相談を受けて来ました。

ただ、1つ共通して言えるのは、
どんな相談であっても必ず人間関係が影響するということです。

どんなジャンルであっても人と関わることになりましますし、
今回のテーマである人間関係は、あなたがこれまで抱いた悩み、
そしてこれから抱く悩みのすべてに関わって来るのです。

さて、それだけのお客様と関わって来て、よく言われることがあります。

それは、

「伊庭さんのアドバイス通りに素直に実践したことで、
人間関係に悩み続けることがなくなりました！」

ということです。

これは1回や2回ではなく、毎回の様に色んな人から言われることです。

すべての悩みに人間関係が関わって来るので、
人間関係に悩むことがなくなれば、
どんな悩みも解決へと向かいますし、
本当に実現したい毎日を実現できる様になるのです。

悩みを抱いてもすぐに解決できる様になったり・・・
同じ悩みを引きずる時間が劇的に短くなったり・・・

悩みを抱く回数や時間が短くなればなるほど、
私達の人生はより豊かに、そしてより幸せになります。

悩みの原因は共通している

「どうして人間関係の悩みを手放せる様になるのですか？」
「どんなジャンルの相談でも解決できてしまうのはなぜですか？」

とよく聞かれるのですが、
確かに私は結婚していないのに結婚生活の相談に乗ったり、
子供がいないのに子育ての相談にも乗ります。

どんな悩みでも解決に向かう理由。
それは「悩みの根本的な原因が共通しているから」です。

すべての悩みの根本的な原因。
それは「**自信のなさ**」です。

想像してください。

もし自分に自信があれば、
そもそも悩みを抱き続けることはないです。

自分に自信がないからこそ、
周りを気にして自分の意見が言えなくなったり、
意見を求められたら黙り込んでしまったり、
良い顔を演じて振る舞ったりしてしまうのです。

今回のテーマである人間関係の悩みも、
自信のなさが根本的な原因だと言えます。

ただし裏を返せば、
悩みの原因が共通しているからこそ、
仕事でも恋愛でも夫婦関係でも子育てでも、
どんなジャンルでもアドバイスができるのです。

それこそ、たとえば仕事の専門的な知識がなくても、
仕事の成果につながるアドバイスができてしまうのです。

自分の人生を自分の意思で歩む

私はぬいぐるみ心理学を通して、
どうしても実現したいことがあります。

それが「周りに影響されず、自分の人生を自分の意思で歩いていくこと」

言葉にするとシンプルですが、
これが実現すれば、どんなに素晴らしいことか・・・

嫌われない様にとまって意見を言えなかったり、
周りに流されて決断してしまったり、
無理して明るく前向きに考え続けてしまったり、

そんな自分にストレスがたまり、
悩みを繰り返す日々を送り続けてしまう。

まさにこれは、過去の私自身です。

自分の人生の主人公は、他にもない自分自身のはずなのに、
どこか心から人生を楽しめていない感覚が生まれてしまうのです。

「早く時間が過ぎないかな・・・」と思いながら、
その場をやり過ごすことばかり考えていた当時の私。

「何のために生きてるのか？」

「何かムナしい・・・」

心にポツカリ穴が空いた様な日々を過ごしていました。

もちろん周りに影響されても生きてはいけます。
ですが時代の経過とともに、どんどん苦しくなるばかりです。

「自分らしく」「ありのままの」「自分を大切に」等、
ここ 10 年の間で流行した言葉はどれも「自分」に意識を向けています。

周りではなく、自分に意識を向ける流れは、
この先の未来もますます加速していくでしょう。

逆に周りを気にして過ごしていると、
時代の流れからも取り残されてしまうのです。

日常のささいな選択から、
将来に向けた大きな決断まで、
自分の気持ちを大切にしながら決断できる人を増やしたい。

言いたい時に言いたいことが言え、
周りを気にせず自分らしく振る舞える人を増やしたい。

そのために私はぬいぐるみ心理学を体系化し、
すべての悩みの原因である自信のなさに向き合うことで、
いつでも自信が生み出せる毎日を手に入れられる人を増やすことを、
人生のミッションにしています。

人生で絶対に避けては通れないモノ

私達が人生で絶対に避けては通れないモノ。

それが「人間関係」です。

周りに影響されず、自分の人生を自分の意思で歩いていく上でも、
そこには必ず人と人との関わりが存在します。

人間関係に苦手意識を持っていたり、悩みを抱き続けている限り、
本当の意味で自分の意思で選択することはできないのです。

何より、私達が生きている限り、
人間関係は一生続きます。

親との関係、友達との関係、職場の人間関係、恋人との関係、夫婦関係等、
場面や形を変えて、あなたの目の前には常に人間関係が横たわっています。

そして人間関係が存在する限り、
そこにコミュニケーションも存在します。

つまりコミュニケーションも、
私達が生きている限りは取り続けるものなのです。

「でも、家で引きこもっていたら誰とも関わらないですよ？」

以前にこんな質問を受けたことがあるのですが、
現代であれば、たとえ家に引きこもっていても誰かしらとは関わるのです。

たとえば、テレビやネットを見れば、そこには誰かしら人が存在します。

事件や不祥事の報道を見て怒りが湧いて来たり、
有名人のおめでたいニュースを見て何だか寂しくなったり、
ネットの記事を見て自信をなくしたり、

直接会ってないだけで、私達は間接的に人と関わり影響を受けているのです。

人間関係は一生続くもの。

つまり人間関係の悩みに本気で向き合えば、
一生が変わると言えるのです。

「ほんの数日間だけ変化が起きた！」
「目の前の相手との関係が良くなった！」

そんな目先の話だけでなく、
これから先の人生すべてにおいて好循環が生まれるのです。

コミュニケーションの大原則

これまで関わったお客様の傾向を分析したところ、
人間関係の悩みを抱く人のほぼ 100%が、
コミュニケーションに対して間違った認識を持っていたことがわかりました。

過去の私もまさにその 1 人でしたし、
「だから悩みが解決しなかったのか！」と今では納得しています。

実はコミュニケーションには 2 つのパターンがあって、
多くの人が 1 つのパターンしか知らないのです。

「自分とのコミュニケーション」
「相手とのコミュニケーション」

これが 2 つのパターンです。

過去の私や多くのお客様の中では、
「自分とのコミュニケーション」という認識が決定的に欠けていたのです。

その結果、自分とのコミュニケーションがきちんと取れていないか、自分とのコミュニケーションに大きな見落としがあるのです。

「コミュニケーションは相手と取るもの」ではない

「コミュニケーションは相手と取るものである」

言うまでもなくこれが一般的な認識ですが、
実は相手との前に、自分とコミュニケーションを取る必要があるのです。

自分とのコミュニケーションが取れていないと、
自分で自分のことがわからなくなってしまいます。

自分が何をしたいのか、何を感じているのか、そして何を考えているのか。
自分でもわからないのです。

そして自分の気持ちがわからなくなった結果、
どこかで感情が大爆発を起こしてしまいます。

気疲れをためこんで何もする気が起きなかったり、
突然自分で自分を責め始めたり、
誰かに悩みを打ち明けた瞬間に言葉が止まらなくなったり、
急に涙があふれて来たり、
誰かに言い過ぎてしまいケンカになったり、
暴飲暴食や衝動買いに走ったり、
体調を崩してしまったり、

人によって爆発の仕方は違いますが、
自分とのコミュニケーションが取れていない時は間違いなく起こります。

「でも、相手に喜んでもらえれば良いですよ？」
「相手から望む反応を引き出せば十分です」

この様に思われたならば、それは間違っています。

- ・ 上司と上手くやっていくための3大原則
- ・ 気になるあのコを落とす7つのテクニック
- ・ 夫婦ゲンカをなくすための関わり方

相手にばかり意識を向けたテクニックやスキルは、世の中にあふれる程あります。

もちろんそれ自体を否定するつもりはありませんが、相手に意識を向ければ向けるほど、自分の気持ちは置き去りになります。

確かに目先の結果は出ます。

ですが長い目で見れば、常に相手ありきで行動することになるので、自分が疲れ果ててしまうのです。

その場で上司の機嫌が取れても、気になるあのコを落とせたとしても、夫婦ゲンカがなくなったとしても、

常に相手の様子を伺いながら関わることになるので、どこかで自分の気持ちが限界を迎えてしまうのです。

それにどれだけ相手のことを考えても、相手にとっての正解は相手にしかわかりません。

「今からこの問題を解いてください！」
「ただし正解はありません！」とされている様なものです。

どれだけ時間をかけて頑張っても、
正解がわからない問題を解き続けているのは、
結果的に時間のムダになってしまいます。

ですが自分にとっての正解は自分で気づけます。

自分とのコミュニケーションに意識を向けることで、
自分にとっての正解に気づける様になれば、
自分が望む行動を選択できる様になり、
結果的に人間関係の悩みも解決し始めます。

まずは自分自身に意識を向けた方が、
はるかに効率的で生産的なのです。

「自分とのコミュニケーションは取れていますよ！」

過去にお会いしたあるお客様（Aさん）がいるのですが、
Aさんの相談を聞く内に人間関係の話になり、
自分とのコミュニケーションの大切さについてお伝えしました。

「現状だとAさんは自分とのコミュニケーションが取れておらず、
相手のことばかりに意識が向いているので、
まずは自分に意識を向けていく必要がありますね。」

私がこの様に伝えると、
Aさんは驚いた様な表情で、こう言ったのです。

「伊庭さん、何を言ってるんですか！」
「私は自分とのコミュニケーションが取れていますし、
伊庭さんのメルマガを読んで、自分に意識を向け続けて来ましたよ」

私はこれを聞いた時に、

「ああ、そうか。自分に意識を向けるとはどういうことか、
Aさんには正しく伝わってなかったのか・・・」

と思いました。

「特定の上司と関わる時に緊張してしまう」
「意見を求められた時に周りに合わせてしまう」
「母親に対する苦手意識が今も残っている」
「恋愛になると自分の嫌な点ばかり目につく」
「無理して明るく振る舞った時は、家に帰ると落ち込んでしまう」
「自分で自分を否定する言葉が頭の中を巡っている」
「上手くいかないことがあると周りのせいにしてしまう」

Aさんと話す中で出て来た現状ですが、
そもそも自分とのコミュニケーションが取れていれば、
悩みも解決へと向かいますし人間関係も好転します。

ですがAさんの場合は何年も同じ悩みを抱え、
人や場面を変え何度も繰り返していたのです。

またAさんは、
私のメルマガを読み自分のことを振り返る時間を作っていたことで、
「自分とのコミュニケーションが取れている」と思い込んでいました。

ですが自分のことを振り返ると、
自分とのコミュニケーションを取ることは、
似ているようで全然違います。

どれだけ自分のことを振り返っても、
日常で具体的な変化が起きていなければ、
「何か大切なことに気づいた」で止まってしまいますからね。

仕方ないんです

相手のことばかりに意識が向いてしまい、
自分とのコミュニケーションが取れていない状況。

実はこれ・・・

私達も気づかぬ内に、そうした教育を受けて来てしまったのです。

「友達のことを思いやりなさい」

「会社のことを第一に考えなさい」

まず相手のことを考える様な教育を、
私達は子供の頃から受けて来ているのです。

自分のやりたいことをやろうと思っても、
周りの迷惑にならないかを考えさせられたり、
周囲との協調性を考えさせられたりして来ました。

人間の発達段階の理論では、小学校低学年の頃から、
こうした教育の影響をモロに受けやすくなると言われていたのですが・・・

もしあなたがまだ小学校低学年ならば、
相手のことをまず考える教育の影響を受けてはいないでしょう。

しかし小学校低学年以上であれば、
自分でも気づかぬ内に影響を受けてしまっているのです。

学校へ行けば・・・職場へ行けば・・・
周りを考えるスイッチが無意識の内に入ってしまうのです。

自分の意思とは無関係に教育を受けて来てしまったこともあり、
相手のことを最初に考えてしまうのは、
ある意味で仕方のない現象だと言えます。

先ほど紹介した A さんの様に、
自分とのコミュニケーションが取れていると思っても、
子供の頃からの影響により、まず相手のことを考えるクセが付いているのです。

だからこそ、悩みが根本から解決しない状況が生まれてしまいます。

原点回帰しませんか？

ですが私達は幼い子供の頃に、
誰もが自分のことにまず意識を向けられていました。

したいことをしたいと言い、
言いたいことをためらいなく主張し、
笑いたい時に笑い、泣きたい時に泣いていたのです。

その意味で、自分とのコミュニケーションが取れるようになることは、
新たなテクニックを 1 から身につけるわけではなく、
既にできていた感覚を取り戻す様なものです。

もちろん訓練は必要になりますが、
原点に立ち返れば良いわけですので、
これなら誰にでもできます。

自分とのコミュニケーションを取ることは、
誰にでも実現可能なことだと言えるのです。

「自分とのコミュニケーション」

「相手とのコミュニケーション」

重要度は8:2・・・いや、9:1と言っても良いくらい、
もう圧倒的に自分とのコミュニケーションが大事です。

どんな悩みであっても、
自分とのコミュニケーションに意識を向けることで、
ほとんどが解決へと向かっていきます。

正直、相手とのコミュニケーションに意識を向けなくても、
解決へと向かってしまうのです。

自分とのコミュニケーションが取れる様になればなるほど、
人間関係の悩みも解決し本当に望む毎日を手に入れることができます。

「コミュニケーションは相手と取るものだ」

この認識を持ち続けていると、
いつまでも人間関係の悩みは解決しません。

だからこそ、今回私は、
人間関係の悩みを解決し理想の毎日を実現するために必要な、
コミュニケーションの取り方を教える企画を開催することにしました。

正しいコミュニケーションの方法を教える企画

もしあなたが今、人間関係で上手くいかない状況に悩んでいる、あるいは上手くいっているけどさらに現状を良くしていきたい、もっと人生を幸せにしたい、などの想いを抱えているのであれば、「コミュニケーションの方法」を学んで欲しいのです。

それも一般的なコミュニケーションスキルではなく、「まず自分に意識を向けることで、結果として人間関係が好転し続けるためのコミュニケーションの方法」です。

私はこれまで、こういったコミュニケーションの方法については、ごく一部にしかお伝えして来ませんでした。

もちろん自信を生み出すコミュニケーション方法等は一部ではありますがメルマガでも公開して来ましたが、それをきちんと使いこなすだけで十分に成果を出すことはできるはずですよ。

ただ同時に、「いざ自分の状況に当てはめた場合、どう実践していいかわからない」という声もいただいていたので、

もっと誰でも使いやすく、基礎から丁寧に学べる形でコミュニケーション方法を体系化できないかとずっと考えて来ましたが、

例えばいくらコミュニケーションについて学んでも、

「じゃあ怒りっぽい人が目の前にいた時に、具体的にどうすれば自分らしく振る舞うことができるか？」となった時に、実践できなければ意味がありません。

なので自信を生み出すコミュニケーション方法について、
きちんと体系化しステップ・バイ・ステップで解説する企画を作れたらなと思
いました。

先ほどお伝えした様に、
コミュニケーションには2つのパターンがあります。

自分と相手。
それぞれのコミュニケーションの取り方について、
基礎からしっかりと解説します。

とはいえ自分とのコミュニケーションが取れる様になれば、
たいていの悩みは解決へと向かっていくのも事実です。

人によって悩みのジャンルや状況は違うものの、
土台となるのは「自分とのコミュニケーション」

自分とのコミュニケーションこそが基礎であり、
まずは徹底して基礎固めをしていきます。

ですので、

「そもそもコミュニケーションについてよくわからない」
「正直、伊庭さんのメルマガを実践し切れていない」

こうした場合でも基礎の基礎から解説するので、
第一歩をスムーズに踏み出す上では最適な企画だと言えます。

そして自分とのコミュニケーションについて学んだ後は、
相手とのコミュニケーションの取り方について、具体的に解説をしていきます。

確かに自分とのコミュニケーションの方が重要度は高いですが、相手とのコミュニケーションが不要というわけではありません。

仕事や恋愛、夫婦関係や子育て、夢を実現する方法など、様々なジャンルについて取り上げていきます。

「本当に望む職場で働けるようになるためにはどうすれば良いのか？」
「幸せな恋愛をし、幸せな家庭を築くためにはどうすれば良いのか？」
「夢や目標に気づき、実現させるためにはどうすれば良いのか？」

など、誰もがどんな状況になっても使える内容をお伝えします。

合宿を開催します

今回の企画は、New Communication Academy として、正式に講座として開催しようと思います。

「新たなコミュニケーションを学ぶ」という意味でタイトルを付けましたが、私が「人間関係」や「コミュニケーション」に特化した講座を開くのは、今回が初めてです。

「新たな」だけにとどまらず、コミュニケーションの概念が 180 度変わる様な企画にしたいと思います。

そして今回の企画の最大の特徴が「合宿」形式であること。

これは勉強やスポーツなど、あらゆるジャンルに当てはまることですが、
変化を起こす上では短期間に集中して取り組むことが、特に効果的なのです。

実際私も大学受験をする際に予備校に通っていたのですが、高3の夏休みに5日間、朝から深夜まで民宿に缶ヅメとなる勉強合宿に参加しました。

それまでは何となく大学受験に向けて勉強していたのですが、第一志望に合格するための勉強量を肌で感じ、合宿後も朝から晩まで勉強する習慣が身に付きました。

また合宿中に同じ部屋だった人から刺激を受け、一気にモチベーションも高まりました。

何より、合宿前と合宿後では、模擬試験の点数が100点以上もアップし、成果を実感できました。

短期間に集中して取り組むことは、想像以上の変化をもたらす可能性を秘めているのです。

「人間関係に特化して、正しいコミュニケーションの方法について自分のモノにしてもらいたい」

こうした思いがあるからこそ、今回は特別合宿企画として講座を開催します。

「合宿って・・・実際にどこかに集まるのですか？」

この様に思われたかもしれませんが、実際に集まって合宿することはありません。

住んでいる場所も異なれば、予定も人それぞれでしょう。

中には幼い子供の育児をしている人もいるでしょうし、どう考えても実際に合宿を行うことはできません。

もちろん実際に集まっても良いのですが、
1人でも多くの人に変化を起こしてもらいたいので、
今回は「特別オンライン合宿」として開催します。

今回のオンライン合宿では、人間関係に特化したコンテンツを、
2日に1回メールでお届けします。

文章だけの日もあれば、音声で学んでいただく日もあります。
そこで学んだコンテンツを、日常生活の中で意識して実践してください。

好きな時にコンテンツを見れるので、
仕事や家事育児などの時間にとらわれず、
自分のペースで取り組むことができます。

なお講座の期間は4ヶ月を予定しています。
2日に1回のペースでコンテンツをお届けするので、
合計で約60回分のコンテンツをお届けする予定です。

集中的に開催するからこそ変化も起こりやすいので、
変化が起こりやすい様に体系的にコンテンツをお届けします。

ただし今回の合宿の内容は、今後追加される可能性もあります。

私のもとには数多くのメールが届くので、
いただくメールに返信はできないのですが、
すべて内容は読ませていただいています。

参加者からいただいたメールを受けて、
新たに追加したいコンテンツが生まれれば、
4ヶ月が経過した後もコンテンツをお届けする予定です。

たとえば仕事に関する相談が多く寄せられれば、通常のコンテンツとは別に仕事のコンテンツをさらに盛り込むことも考えています。

あるいは同じ所で壁にぶつかっている人が多ければ、フォローコンテンツも配布したいと考えています。

また今回の講座は4ヶ月の合宿企画として開催しますが、「それが終わったらもう終わり」というわけではなく、それ以降も定期的に、参加者限定でコンテンツを配信していきたいな、と考えています。

合宿の内容を学んだからこそ、それを踏まえて伝えられることは合宿終了後もお伝えしたいですからね。

2つのコースを用意しました

今回の講座では、「実践コース」と「伝授コース」という2つのコースを用意しましたので、好きな方を選んで参加していただけたらと思います。

◆実践コース

実践コースは先ほどお伝えした様に、オンラインですべて完結する合宿講座となります。

- ・2日に1回メールでコンテンツを配信
- ・4ヶ月間の講座

これが講座の概要となります。

4ヶ月の講座の前半では「自分とのコミュニケーション」、後半では「相手とのコミュニケーション」について取り上げます。

「自分→相手」の順番で実践することが、人間関係の変化を起こす上では最適だからです。

そして実践コースに参加後すぐに、一番最初のコンテンツとして、「自信を生み出す物の扱い方」という音声をお届けします。

「人間関係がテーマなのに、物の扱い方がいったい何の関係があるんですか？」

この様に思われたかもしれませんが、むしろ非常に関係しているのです。

なぜ関係しているのかは講座でお伝えしますが、人によっては音声の内容を数日実践することで、人間関係の悩みが解決に向かうこともありますし、今まで以上に感情が乱されることなく毎日を過ごせる様になります。

コミュニケーションにおける基礎の内容にもあたりますので、まずはこの音声で基礎を学んでいただけたらと思います。

その後は2日に1回のペースで、メルマガや音声を配信していきます。具体的にはこんな話をしようと思っています。

●安心できる関係性を自分から作り出す3つの方法

人間関係において一番重要なことは「安心感を感じられる関係性を築くこと」です。これができていなければどんなテクニックを学んでも上手くいきませんし、気疲れをため込む関係が永久に続いてしまいます。では、どうやって安心できる関係性を作り出すことができるのか。方法を3つ解説します。

●いつでも信頼関係を築く7つのコミュニケーションスキル

非常に即効性も高いテクニックとなりますが、過去のお客様にこのテクニックを伝授した所、すぐに変化を実感されました。この7つのテクニックを土台に実践をし続けることで、仕事でも恋愛でも夫婦関係でも子育てでも、あらゆる場面において相手と信頼関係が築ける様になります。

●自信がない時に思わず取ってしまう「悪魔の刺激物」とは？

悩みを抱え自信がない時、私達が無意識の内に手を伸ばしてしまうモノがあります。私はこれを刺激物と呼んでいます。刺激物を取り続けると、悩みが解決しないばかりか悪化してしまうのです。刺激物の存在を知り、どうすれば刺激物を取らなくなるのかをお伝えします。

●自分とコミュニケーションを取るためのぬいぐるみとの関わり方

ぬいぐるみと意識して関わることで悩みが解決し自信を生み出せる様になるのですが、今回は合宿のテーマである「自分とのコミュニケーション」に特化して、誰でも1人で実践できるぬいぐるみとの関わり方をお話します。

●ぬいぐるみと関わりながら願いを叶える方法

本当に望む願いを叶える上でもぬいぐるみは活用できます。もし願いを叶える上で落ち込んだり周りから否定されることがあっても、この関わり方を実践していただければ、自信をなくし続けることなく願いの実現に向けて行動できる様になります。

●本当に望む職場で働けるようになるための「3ステップメソッド」

仕事の悩みを抱えるお客様に、私が必ずと言って良いほど行っている3ステップメソッドを初公開します。この3ステップメソッドを実践することで、自分が理想とする職場の条件が明確になり、仕事における現状を的確に把握できる様になります。

●多くの人が恋愛でハマる「戦闘恋愛パターン」とは？

恋愛で上手くいかない人の90%以上がハマる落とし穴。私はこれを「戦闘恋愛パターン」と呼んでいます。戦闘恋愛パターンを脱することができれば、お互いに素の自分を出しながら幸せな関係を築くことができるのです。

●戦闘恋愛パターンを夫婦関係でも続けてしまうとどうなるのか？

先ほど紹介した戦闘恋愛パターンを使うと、一時的には満足する関係が築けます。ですが長く付き合うほどに、次第に苦痛を伴う関係へと変化してしまうのです。戦闘恋愛パターンを結婚後も続けてしまうケースはよくあるのですが、その結末をお伝えすると同時に、結婚後に戦闘恋愛パターンを脱するためのお話もします。

●夢や目標を次々に実現する「ジーニーノート」の作り方

私自身はもちろん、お客様にも取り組んでもらっているのが「ジーニーノート」。叶えたい夢や目標がある場合、ジーニーノートを作成することで加速度的に夢や目標が実現する様になります。

●ぬいぐるみ心理学で願いを叶えた人が必ずやっている「ある習慣」

ぬいぐるみ心理学を素直に実践されたお客様からは「願いが実現した！」という報告をしょっちゅう受けるのですが、そうした方は必ずと言って良いほど「ある行動」をしていました。決して難しいことではなく、年齢や性別を問わず実践できることです。

●就職活動でほとんどの就活生が迷宮入りしてしまう背景

過去に私は1ヶ月で50人近くの就活生の相談に乗っていたのですが、多くの就活生が企業からどう見られるかを気にし、自信を持って就活に臨めていませんでした。今回お伝えする背景を知らなければ、たとえ内定を得られても就職後にミスマッチに悩んでしまう可能性が高まるのです。裏を返せば、**今回お伝えする背景を活かして就活をすれば自分が本当に望む状態で就活を終えられる確率がアップします。**なおこの話は新卒だけではなく転職活動にも活用できます。

●仕事の人間関係に悩む根本原因と解決策3ステップ

どんな仕事の悩みも根本的な原因は自信のなさですが、具体的にどの様に自信のなさに向き合えば良いのかを3ステップで解説していきます。

●「わかって欲しい」が人間関係を崩壊させる理由

自覚があるかどうかに関わらず、「私の気持ちをわかって欲しい」と思い続けるとあらゆる人間関係が崩壊へと向かってしまうのです。そして同時に「わかって欲しい」と思い続けている時ほど、実は自分で自分の本心がわかっていないこともあるのです。「わかって欲しい」と思った時の対処法がわかれば、自分の気持ちに気づきながら他者とコミュニケーションが取れる様になります。

●薄っぺらいコミュニケーションを取る方法

これは裏返すと、「薄っぺらいコミュニケーションを取らない様にするための方法」でもあります。どれだけテクニックを学んでも自信のなさに向き合わなければ、相手から見ると表面的なコミュニケーションの様に感じてしまうのです。では、どうすれば薄っぺらくならず信頼できる関係性を築けるのか？について解説します。

●相手の心を動かす「文章コミュニケーションテクニック」

仕事での書類作成やメールの文面、SNSでの発信など、文章でコミュニケーションを取る上でも、自分とのコミュニケーションが取れるようになることで、相手の心を動かし理想の結果を手に入れることができます。相手の反応を気にせず自分の想いを伝えられるようになる文章テクニックを解説します。「たった1つのコツ」を実践すれば、驚く程の変化を実感できるのです。

●ぬいぐるみが好きすぎて自信をなくす人の特徴

「ぬいぐるみが大好きです!」「毎日の様に関わっています!」という声もいただくのですが、ある傾向に該当すると、ぬいぐるみと関わっているのに悩みも解決せず自信をなくしてしまうことがあるのです。この傾向を知り素直に実践することで、ぬいぐるみとの関わり方が変わり日常にも変化が訪れ始めます。

●好きなことをしているのに心が満たされない理由

「好きなことをすれば幸せになるはずでしょ?」と思われたかもしれませんが、それは違います。かつての私もこの様に思っていたのですが、大好きなぬいぐるみ心理学をやっているはずなのに心が満たされず虚しい状況が訪れたのです。好きなことをしながら、同時に心も満たされるための道筋を、私の実体験も含めて公開したいと思います。

●自信を生み出すための「物の扱い方」

自分とのコミュニケーションが取れているかどうかは、身の回りの物の扱い方を見ればわかります。言い換えれば、物の扱い方を変えれば自分とのコミュニケーションがさらに取れ自信が生み出せるようになるのです。

●劇的に悩みが解決へと向かう「自分NGワード」の活用法

この話は特に「何年も形を変えて繰り返される深い悩みの解決」に絶大な効果を発揮します。自分の中で根深く巣食うネガティブな思い込みの存在に気づき、悩みの解決へと向かう上で「自分NGワード」を言葉にするのは重要です。

● 「いつもポジティブな自分になりたい！」が絶対に叶わない理由

これは感情のメカニズムから説明することができます。「常に明るく楽しい毎を送りたい」と頭の中で思っていると、いつまでも現状に満足できなくなってしまうのです。

● 「健全な」承認欲求の満たし方

私達の誰もが「認められたい」「ほめられたい」「評価されたい」といった承認欲求を持っています。ですが承認欲求の満たし方を一步間違うと、周りの反応を気にして自信がなくなる負のスパイラルにハマってしまうのです。今回の合宿では、健全に承認欲求を満たすためのプロセスを解説します。

● 不幸な恋愛を招いてしまうカップルの3つの共通点

私は過去に数多くの恋愛の相談に乗って来ましたが、不幸な恋愛を招いてしまうカップルには共通点があることが判明しました。逆に言えばこの共通点を知っていれば、気づかぬ内に不幸な結末を迎えてしまうのを防ぐことができます。

● 「ぬいぐるみ心理学的」子供の悩みを解決する方法

私は「子供の悩みを解決したい」という相談を受けることもあるので、今回の合宿ではぬいぐるみ心理学の視点から方法を解説します。ただしこの方法を聞くと、一度は反発したくなってしまいうかもしれない。「**本気で子供の悩みを変えたい**」と思っている方でなければ衝撃を受けてしまうかもしれません。ですが同時に最短ルートであることも確信を持って言えますので、衝撃を受け止める心の準備をした上で学んでいただけたらと思います。

● 自分と相性の良いぬいぐるみと出会う方法

自分とのコミュニケーションを取り、自信を生み出せる様になるための「ぬいぐるみの選び方」について解説します。既にぬいぐるみを持っている場合も、これから手に入れる場合にも役立つ内容です。

●自分とコミュニケーションを取ることでお金を増やせる理由

ぬいぐるみ心理学を素直に実践いただいたお客様は例外なく、お金の面でも嬉しい変化が起こる様になります。この内容は合宿の後半でお伝えするのですが、前半の内容を吸収していただければ、お金の面で変化が生まれることがわかるでしょう。(というより合宿中に変化を実感される場合もあるかもしれません)

●相手の本音を引き出す「たった1つの方法」

相手の言動は相手次第。自分ではどうすることもできません。ですが相手の本音を引き出すための方法は存在します。私も日常で頻繁に使っている方法であり、相手からも不自然に思われない方法を、今回は詳しく解説します。

●「特別扱いして欲しい」のカラクリ

仕事でもプライベートでも、「特別扱いして欲しい」と思い続けている状態は、自分とのコミュニケーションが取れていない状態のため、相手との関係が悪化へと向かうことがあるのです。「特別扱いして欲しい」の背景にあるカラクリを知り、自分とのコミュニケーションが取れる様になる方法をお伝えします。

●人間関係の悩みを解決できる人がやってる「5W1H」の活用法

事前にメールで「自分とのコミュニケーションを具体的にどう取れば良いの？」という質問を受けたので、小学校の国語の授業でも扱われている「5W1H」を使って自分とのコミュニケーションを取る方法を解説します。私も毎日の様に使うことで変化を実感し続けている方法です。

●西野カナから学ぶ幸せな恋愛をするヒケツ

歌手の西野カナさんの歌詞や曲の発売サイクルを分析することで、幸せな恋愛をするためのヒケツが見えて来ます。私は彼女の歌は好きなのですが、良い意味で反面教師とすることで、幸せな恋愛へとたどり着くことができるのです。

●コミュニケーションスキルを学んでも信頼関係が築けない理由

「本を何十冊と読んで知識を得たはずなのに、一向に相手と信頼関係を築けていない…」これは過去の私が陥った負のサイクルです。結果として時間やお金をムダに使ってしまったのですが、あなたが理想的な信頼関係を築ける様になる一助として、私の過去の失敗談を踏まえて解説します。

●ネガティブな感情を手放す方法

実はネガティブな感情はすぐに手放すことができます。一方でネガティブな感情をため込んでしまうと、どこかで大爆発を起こしてしまいます。人間の身体のメカニズムの観点から、ネガティブな感情を手放す方法を解説していきます。

●自分で自分の気持ちがわからなくなる方法

これは裏を返せば「自分で自分の気持ちがわかるようになる方法」でもあります。悩みを解決し理想の毎日を手に入れる上でも、非常に大切な内容です。

●金メダルを獲得できた「自分とのコミュニケーション法」

2012年のロンドンオリンピックのボクシングで金メダルを獲得した村田涼太選手。ボクシングでの金メダルは48年ぶりであり、「絶対に無理だ」と言われていた中で獲得できた背景には、村田選手が日々続けて来た自分とのコミュニケーション法があります。願いを実現する上で非常に効果的な方法を、村田選手のエピソードを交えて解説します。

●ぬいぐるみとメタ認知の活用法

ここ数年、心理学の間で「メタ認知」という考え方が流行しています。イチロー選手も実践し結果を出し続けていたことで知られていますが、ぬいぐるみと意識して関わることでメタ認知を活用し、悩みを解決し理想の状態を実現できる様になります。

●相手から引き止められないで自分の願いを実現するための伝え方

「難しい…」「危ないんじゃないの?」「やめておいた方が良い」という様に、自分の想いを伝えて周りから引き止められてしまった経験は一度はあるでしょう。周りの意見に従うこともアリですが「やっぱり行動しておけば良かった…」と後悔することだけは避けたいです。今回解説する伝え方を実践すれば、相手から引き止められる確率がグンと減るばかりか、応援してもらえる確率が高まるのです。

●何十年も同じ悩みを繰り返す「リセットサイクル」からの脱出法

人や環境を変えて同じ悩みを繰り返してしまう時は、無意識の内にリセットサイクルにハマり込んでいます。リセットサイクルとは「マイナスとゼロの往復」のこと。一時的にはスッキリできても永遠にプラスに転じないのです。ではどうすればリセットサイクルを脱出できるのかを解説していきます。

●物の扱い方と心の状態が関連している3つの理由

私達の心の状態は物の扱い方と密接につながっています。「単なる物だから…」と軽視していれば、自分の心も雑に扱ってしまうことがあるのです。物と心の状態が関連している3つの理由をお伝えし、自分の心を大切に扱えるようになるための物の扱い方を身につけていただけたらと思います。

●ぬいぐるみが発する2つのメッセージ

大きく分けると、ぬいぐるみは私達に2つのメッセージを伝えてくれます（もちろん実際に話しかけてくれるわけではありません）。ぬいぐるみに興味があってもなくても、意識して関わり続けることでメッセージを受け止められる様になります。どちらのメッセージを発しているかを理解できるようになれば自分とのコミュニケーションが一層取れる様になり、仕事にプライベートにと変化を実感できる様になります。

●「自己啓発」にハマり続ける人の共通点

自己啓発にハマり続け一向に変化を実感できない人には「ある共通点」があります。「啓発」という漢字の意味をひも解くことで、共通点が見えて来るのです。過去の私がまさにその一人だったので、自己啓発にハマることなく本当に望む変化を起こしていくために必須の姿勢をお伝えします。

●多くの人が間違った認識を持っている！「自己開示の正しい方法」

「信頼関係を築くためには自己開示は大切だ」とよく言われますが、**認識を間違えたままやると逆に関係が崩壊してしまうこともあるのです**。相手と心地良い関係を築くための正しい自己開示の方法について解説します。

●相手を変える最短ルート

相手を変えることはできませんが、相手の変化を促すことはできます。そこで今回の合宿では、相手の変化を促し相手が変わるための最短ルートを解説します。ただし、合宿の内容を素直に実践いただければ、この内容を解説する前に相手の変化を実感できているかもしれません。

●ネガティブな感情を抱く様に仕向ける「ミラーニューロン」とは？

「自分でネガティブな感情を考えてしまう」という言葉は、半分正しくて半分間違っています。実は自分にまったく原因がないのに、なぜかネガティブな感情を抱いてしまうことがあります。これは脳科学の**ミラーニューロン**という現象から説明できるのですが、この説明を聞き、意識しながら日常を過ごすことで、思わぬ所からネガティブな影響を受けることが激減します。

●やりたいことを何年も思い続けても実現しない理由

「ダイエットしたいと5年以上思い続けているのに実現しない」という様に、やりたいことを何年も思い続けても実現しないことがあります。なぜ実現しないのかを解説すると同時に、言葉の使い方を変えることで実現に向けて動き出すこともお伝えします。

●「明るい人」＝「自信のある人」という決定的な勘違い

「明るく元気で前向きな人は自信があるのでは？」という質問を受けることもありますが、これは間違いです。「強がり」という言葉がありますが、**自信のなさを周りに見せない様に、無理して明るく振る舞っているケースは意外と多いのです。**こうした人の心理背景と、どうすれば自分の本心に気づいて現状を変えていけるのかについて解説します。

●自信のない人に決定的に欠けている感謝の習慣術

自信のない時ほど、そして悩みを抱えている時ほど、感謝の気持ちを忘れていきます。裏を返せば感謝の気持ちに意識を向けることで、自信をいつでも生み出せる自分へと変わり始めます。ちなみに今回の合宿では単に「感謝すると良い」ということを話すつもりはなく、より深い所で「自信を生み出す上で感謝が重要だ」ということをお伝えします。**感謝の大切さを深く理解するためには、感謝の反対語についても合わせて理解する必要があります。**

などなど・・・

とりあえず、現時点で予定している内容は以上ですが、他にも随時コンテンツを追加していこうと思います。

要するに今回の講座では、

「自分とのコミュニケーションが取れる様になって、
人間関係の悩みを解決し本当に望む毎日を手に入れる」

ことを目標にします。

実践コースの参加費について

今回の New Communication Academy 実践コースの参加費は 34,000 円 (税込) となります。

(音声や文章でコンテンツをお渡しする関係上、
支払完了後の返金については原則対応しておりません)

「1 ケタ間違っていないですか？」
と思われたなら、あなたは鋭いです。

実は当初は 134,000 円にしようかと思っていました。

これは別に、
「134,000 円だけど、なんと 10 分の 1 です！ほら安いでしょ？」
って思わせるために言ってるのではなく、本当にそう考えていたのです。

ただ、今回私が講座を開催する目的として、
人間関係の悩みを解決し本当に望む毎日を実現するために必要な
コミュニケーションの方法をより多くの人の手にとってもらいたい、
と思ったので、1 ケタ消してみました。

ただし実際の価格は 34,000 円ですが、
「134,000 円を払う」くらいの気持ちで参加してもらえたらと思います。

そもそも塾の夏期合宿であっても、すべての科目をみっちり学ぼうと思えば
134,000 円くらいの参加費はかかるでしょう。

それに 134,000 円は普通の大学生が
夏休みに頑張ってアルバイトをしてためて、
ギリギリ払える金額です。

仕事にプライベートにと、すべての場面で関わって来るのが人間関係ですし、一生使えるコミュニケーションの本質を学べるのであれば、134,000 円は十分に妥当な参加費だと思います。

そしてこれは講座で詳しく語るのですが、
悩みを抱えている時ほど結果的にお金を浪費しています。

ストレスを発散することに、一時的にお金を使ってしまうのです。

その瞬間は気持ち良いものの、しばらくすると「何で使ってしまったのか…」と後悔することも多いのです。

ですが悩みに向き合うことで、将来浪費するはずのお金を節約できるとすれば、長い目で見れば参加費以上になって返って来るかもしれません。

また人間関係は一生続くので、
人間関係の悩みに向き合うことをしなければ、
今後も同じ悩みを繰り返してしまいます。

同じ悩みを繰り返さず、
自分の理想の毎日に近づき続けることを考えても、
今回の講座の価値は計り知れないでしょう。

そう考えた時に、134,000 円というのは非常に良い投資だと思いますし、もし私が人間関係の悩みを抱えて悩んでいた頃に、この企画に 134,000 円で参加できたらどんなに良かったか・・・と純粹に思える金額です。

もちろん実際に払うのは 34,000 円ですが、それくらいの金額を払った、という気持ちで申し込んでもらった方が、その分、より吸収できるでしょう。

それでも、
「本当に役に立つのかな？」
「ついていけるのかな・・・？」
など、色々心配に思うことはあると思います。

でも、最初に勇気を出して少しでもお金を払わないと、
人は学び続けようという気持ちになりません。

もし仮に、この New Communication Academy を無料で公開して、
全てのコンテンツを誰でも自由に見られるようにしたところで、
その価値を十分に受け取ってくれる方はごく一部でしょう。

だから、きちんとお金を頂いて、
その分一定期間しっかりと取り組んでみて欲しいのです。

もちろん私があなたの人生を変えてあげることはできませんが、
今回の講座で学んだことが、人間関係はもちろん、
今後の人生のあらゆる場面において役立つことは約束できます。

まとめると、

- ・音声やメルマガでコンテンツを2日に1回配信
- ・約4ヶ月間の講座（その後も必要に応じて追加コンテンツを随時配信）
- ・価格：34,000円

となります。

◆伝授コース

このコースは先ほどお伝えした
実践コースのコンテンツはすべて含まれます。

では実践コースとの決定的な違いは何か。

伝授コースでは実践コースと異なり、
「私との個別相談」を実施します。

今回の合宿はオンライン上で完結するものですが、
伝授コースの参加者に限っては、私と1対1で関わる機会を設けます。

「仕事でも恋愛でも夫婦関係でも子育てでも夢実現でも・・・」

どんなテーマでも構いません。

私と個別で話をしながら、
悩みを解決し本当に望む状態へと進んでいくための時間を作ります。

私と1対1で関わることで、
良い意味で逃げられません。

すべての悩みの原因である自信のなさに、
嫌でも向き合わざるを得なくなります。
(だからこそ一気に変化が起こるんですけどね)

これは本人も無意識でやってしまうのですが、
どれだけ現状から変わりたいと思っても、
変化を怖れて向き合うのを避けようとしてしまうことがあるのです。
(この現象を脳科学ではホメオスタシスと言います)

無意識の内に変化を避けるための言動をとってしまっても、
私がそれに気づいて、その場で方向を修正していくので、
その分だけ早く変化が起こるようになります。

実際、たった3ヶ月の間で300もの変化を実感したお客様も過去にいました。

もちろん私を変えてあげることはできませんし、
行動するかどうかはその人次第。

過去の状況は一切関係なく、
自分の行動に責任を持った上で本気で取り組んでもらえれば、
個別相談を通して次々に変化が起こり始めます。

個別相談の回数は3回を予定しています。

これは過去のお客様と関わる中での経験則として、
その人に根本から変化が起こり新たな習慣が定着するためには、
最低でも3回は個別でお話する機会が必要だと考えているためです。

個別相談の日程は参加者の予定を踏まえて決定し、
1～2ヶ月に1回の頻度で面談をします。

(その意味では、NCAのコンテンツ配布後も面談を実施することになります)

個別相談の時間は最大180分ですが、
話の流れを踏まえて必要に応じて延長します。

個別相談についてはオンライン(ZOOM)と対面いずれかを選択して頂けます。
対面での相談を希望される場合は、場所は基本的に東京となりますが、
オンラインを活用するので、全国どこに住んでいても個別に関わる事ができます。

なお伝授コースに参加された方には特別に、
個別でメールでのフォローもします。

質問や相談はいつでもしていただいて大丈夫ですし、
私も個別に返信をしていきます。

また面談の内容を踏まえて、
変化を加速させるために取り組むメニューがあれば、
個別で伝えていきます。

その分だけガッツリと取り組んでいただきますので、
相応の気持ちがないと挫折してしまうかもしれませんが、
だからこそ一気に現状が好転します。

要するに、実質「フルサポート」になります。
その分、私もかなりの労力がかかるので、
3名限定での募集とし金額も高めにしたいと思います。

伝授コースの参加費は 34万円（税込） となります。

また伝授コースに参加を希望される場合のみ、
申込画面で、参加を希望する理由を伝えていただく審査を実施します。

そこでの審査に合格された方のみ、伝授コースに参加できます。

「このタイミングで本気で自分と向き合って変わりたい！」
「仕事や恋愛等で成果を出したい！」
「短期間で一気に色んなことを学んで飛躍したい！」

こうした方は伝授コースに申し込んでみてください。

なお伝授コースについては希望者のみ、
分割での支払を認めています。

分割回数については審査を通過された場合、
個別に話し合っ決めていければと思います。

ちなみに伝授コースについても期間内で終わりではなく、今後ずっと関わっていける仲間を作るコースにしたいと考えています。

伝授コース終了後も、必要であればメールで個別に相談や質問をされても良いですし、私も近況を気にかけていければと考えています。

まとめると、

- ・実践コースの内容すべて
- ・1~2ヶ月に1度の個別相談を合計3回
- ・メールでの個別フォロー
- ・価格：34万円

となります。

自分で自分を大切にしながら理想の人間関係を築く

私は以前から、「自分で自分を大切にできる人を増やしたい」と思っていましたし、自分を大切にできる人が今後ますます増えていくべきだとも思っています。

人の為（ため）と書いて「偽り」と読みます。

人間関係においてもまず相手のことばかり考えていれば、自分の気持ちを偽って振る舞う様になってしまいます。

これでは自分を大切にできるわけないですし、そんな自分には自信も持てません。

過去の私がまさに自分を偽って過ごして来たからこそ、その苦しさやムナしさは手に取るようにわかります。

だからこそ、「**まずは自分に意識を向けること**」が、何度伝えても伝え切れないほどに大切なのです。

人間関係においても、大事なのは自分自身。

自分で自分を大切にできるからこそ、結果として相手のことも大切にできる様になり、理想的な人間関係を築ける様になります。

そしてそれは、職場の人間関係、友人関係、恋愛関係、親子関係、初対面の人との関係など、あらゆる相手との関係性に影響を与えます。

「自分とのコミュニケーション」

「相手とのコミュニケーション」

人間関係の悩みを解決し本当に望む毎日を実現するには、この2つのパターンを理解し反復したら良いだけ。

人間関係は一生続くからこそ、一生モノのコミュニケーション法と言えるでしょう。

自分で自分を大切にできる人を増やし、自分らしい人生を送れる人を1人でも増やすことは、私が人生を通して成し遂げたいこと。

だからこそ、今回の企画を通して、コミュニケーションの本質を惜しみなくお伝えします。

また今回の講座は4ヶ月の合宿企画として開催しますが、
「それが終わったらもう終わり」というわけではなく、
それ以降も定期的にコンテンツを配信したりと、
合宿の内容を学んだからこそ伝えられることは
どんどん伝えていきたいと考えています。

なのでまずは基礎をみっちり学び、
日常で意識しながら実践していただけたらと思います。

New Communication Academyを通して自分と向き合い、
本当に望む毎日を手に入れたいという気持ちを持って参加されることを、
私も楽しみにしています。

それでは、ありがとうございました。

伊庭和高

New Communication Academy

➡ 実践コースの参加はこちら (銀行振込 or クレジット)

➡ 伝授コースの参加はこちら (銀行振込 or クレジット)