

# 吉田こうじの物語

こんにちは。

仙台のメンタルトレーナー吉田こうじです。

これは、私が心理学講座「BuddhaMind」や、マンツーマンのセッション「パードナル・ミッション」などを始めるきっかけを綴った、とてもとても個人的で恥ずかしい過去の手紙です。

どうしてこの「自分史」を公開しようと思ったのかというと、それは「過去と向き合うことのパワフルさを実際に見せたかったから」です。

マンツーマンのセッションで「抑圧して来た過去と向き合う」というプロセスを経るクライアントさんが多いのですが、そもそもみたくなかったから抑圧して来たわけです。それと向き合うということは、かなり心が痛い作業なのですが、それをクライアントの方にお願ひするばかりではいけないなと…。まずは、自分が模範を見せなきゃダメだなと思ひ至り、今回、公開することを決意しました。

実際に、書いている途中、思ひもよならい感謝の気持ちが溢れ、とても心が暖かか苦なることもありましたが、その一方で、本当に辛くて、悔しくて、後悔の念が溢れて、思わず涙目になって、何度も書くのを止めようと思ひすることもしばしばあり……。

ですが、書き終わったときは、とてもスッキリして心が軽くなったし、

何よりも、使命感が湧いてきました。

本当に、最後まで書いて良かったと思います。

とは言え、正直、素っ裸の自分を見られるような感じですから、この手紙を公開するのはとても恥ずかしいのですが、前述した通り、あなたのために、勇気を出して公開しようと思います。

個人が特定できないように、ある程度エピソードの脚色をしていますが、ほぼ実話通りです。

もし、最後まで読んでいただき、何か思うところがあったら感想のメッセージなど頂けると嬉しいです。

メールはこちら [success@nlp-breakstate.net](mailto:success@nlp-breakstate.net)

それでは、ここから、私の過去の話をしていきます。まずは、私の「幼稚園」の頃の話です。

# 幼稚園の頃

その頃は、仙台刑務所の近くにある、父が勤めていた会社の社宅に親子4人で住んでいました。

当時は、仙台市内に路面電車が走り、今では開発が進んでマンションやオフィスビルが立ち並んでいる仙台駅の東口ですが、その当時は「赤線地域」とよばれ、かなり怪しい看板の、いかがわしい人たちが集まるお店がたくさんあったことを薄っすらと覚えています。

そもそも仙台空襲で焼け野原になった終戦からまだたった20数年しか経っていないわけで、当時の吉田家も貧乏とまではいきませんが、決して裕福とは言えない、ごくごく慎ましい家庭でした。

そんな幼少期ですが、2つ年上の兄の影響からか、かなりマセた幼稚園時代で、A先生という女性の先生が僕の初恋の人です。今でも瞼を閉じると、ぼんやりと笑顔のA先生の顔が浮かびます。後になって聞いた話ですが、その頃、「ウンコしたい」とA先生に言えなかったせいで、幼稚園でウンチを漏らしたことが数回あったみたいです。

でも、同級生にSちゃんという、当時は少なかったハーフの可愛い女の子がいて、その子のことも大好きでした。その頃は、好きという感情をどう表現したらいいかわからず、いつもその女の子のパンツを脱がせたりして虐めてました。

本当に落ち着きがなく、10分と同じところに座っていることができなかつたようで、いつも走り回ったり、おもちゃを振り回しては友達に嫌がらせしたりと、今だと「発達障がいの子」と呼ばれるかもしれませんが、その当時は、そんな言葉自体が存在しなかつたし、周りも「元気が溢れてるね」と暖かい目で見守ってくれてました。

とはいえ、近所に怖いおじさん、おばさんがたくさんいて、暗くなるま

で遊んでいると、どこからともなく「どこのガキだ！！」と怒鳴られ、いきなり頭をごツンとされたり、まあ、とにかく「叩かれる」ということは日常的なことだったように思います。

## 小学校の頃

「ああ、もっと早く身長が伸びないかな…」僕の小学校の頃の記憶で、何よりも一番強く、心に残っているものは何かと言われたらこの劣等感だったと思います。

小学校1年生から6年生まで、学校の校庭で朝会をする際には、いつでも一番最初に立たされる自分が本当に恥ずかしかったです。

低学年の子よりも小さいなんてことが当たり前で、身長の低さからくる劣等感はかなりのものでした。

そして、その自己嫌悪を強力に強化したのが2歳年上の兄の存在です。

友達の前だろうと、家の中だろうと、まあ殴られる、蹴られる、締め上げられる……。

低学年の頃には、あまりの恐怖に「自家中毒」になってしまい、枕元に兄がすごい形相で睨んでいる幻覚もよく見ました。

当人にとっては幻覚か現実かの区別はつかないので、深夜、母親に「お

兄ちゃんが枕元に立っている！」と泣きながら伝えるのですが、いくら伝えたところで、そのリアリティまでは伝えることができません。「誰も僕のことをわかってくれないんだ…」そんな孤独感も心に焼き付いたように思います。

何れにしても、ものすごい恐怖と、自分自身の無力感、無価値感、そして絶望感がすごかったのが小学校低学年頃でした…。

そうそう、理科のテストで0点をとったのもこの頃ですね～。

中学年から高学年の頃には、強い劣等感の反動からか、万引きをしたり、道路を走っている車に物陰から雑草の塊をぶつけるなど、かなり反社会的な行動をするようになります。

新興住宅地に引っ越したこともあって、周りは新しい家がどんどん建っていき、その工事現場の資材置き場が近所にたくさんあったのですが、早朝にそういうところに忍び込んで、工具を盗んだりなんてことも、かなり頻繁にやってました。

近所にできたジャスコ（現イオン）やホームセンターの警備室には「万引き常習者」として、大人に混じって僕の顔写真まで張られていたくらいです。

そんなこんなで、しょっちゅう親が学校や警察に呼び出されては叱られる…。そんな小学校時代でした。

なんというか、素直な子供らしい「善の自分」と、劣等感やら罪悪感やらでドロドロの「悪の自分」が、極端に二分化して自分の中に存在して

いる感じだったのが小学校時代です。

「悪の自分」が顔を出しているときは、万引きなどの他に、クラスの内向的な同級生をかなり陰湿にしつこく虐めたり、その頃、休日によく学校の校庭で行われていた社会人の人たちの草野球の試合を見るふりをして、荷物から財布を盗むなど、まあ、よく更生できたなと思うくらい、かなりワイルドな小学校生活を送ってました。

今になって思えば、劣等感に飲み込まれ、強烈な被害者意識から見るもの聞くもの、とにかく全てを「憎むべき存在」「敵」などと思いこんで、とにかく手当たり次第傷つけないと気が済まないみたいな粗暴でひねくれた子供でした。

とは言え、素直な子供らしい一面も持っていたようで、小学4年生の時に初めてラブレターをもらい...

それも別なクラスも含めて複数人から...。みたいな経験もしました。

でも、僕が本当に好きな人には、自分から声をかけることもできないくらい内向的で、影でコソコソ悪事をは垂らしている自分を、いつも恥じていた...。そんな子供でした。

そんな悪ガキの典型みたいな僕が、それ以上ひねくれなかったのは、恩師のU先生との出会いです。

まあ、びっくりするくらい型破りな先生で、学生運動時代に背中に催涙ガス弾が直撃したやけどの跡を僕に見せながら、「いいからタバコ吸ってみろ」とか「お酒をコーラで割ったから飲んでみる」とか、今だったら速攻で懲戒免職になるようなことを平気でやる先生でした。

でも、僕のことを一人前の男として扱ってくれているようで、すごく嬉しかったし、このU先生がいなかったら、きっと登校拒否児童になっていたんじゃないかな～。

やっぱり先生の影響力ってすごいですね。

そんなこんなで、とにかく自分の劣等感や罪悪感を発散するために、自分よりも弱いものを傷つけたり、親に迷惑をかけたたりする、かなり性格の捻じ曲がった小学生時代だったって感じです。

この頃に、警察沙汰になったエピソードだけで、きっと原稿用紙数十枚はあっけなくかけるくらい、まあ色々とやりました。

また、特に勉強していた訳ではないのですが、テストでもそこそこ点数は取れていたもので、きっとかなり世の中を舐めきっていたんでしょうね。

最終的な責任は自分では何一つ取れないくせに、やりたい放題、言いたい放題する。

でも、自分ではまるで全然やり足りない…。そんな欲求不満ばかりの小学生時代でした。

この被害者意識からくる欲求不満の衝動は、中学生になると、さらにエスカレートします。

## 中学校の頃

中学校に入っても、相変わらず身長が低い僕は、「身長が伸びるらしい」という噂を元にバスケットボール部に入部します。

ただ、身長がやっと130代の僕と、すでに160cm超えている同級生とが、全く同じ練習量をする訳で、それはそれは地獄の苦しみでした。

おまけに、練習中に水を飲めるのは、正選手だけという伝統があって、何キロも走らせられて、筋トレさえられて、脱水症状手前の苦しい時には、便器に溜まった水をこっそり飲むこともありました。ただ、こうしたことは、僕らの世代では普通の環境だったので、むしろ「ちょっとした武勇伝」くらいのノリだったように思います。

一つのこと集中してやるという経験がほとんどなかった僕にとっては、このバスケット部の練習は死ぬほどきつかったですが、なんていうかとっても新鮮で世界観が広がりました。

でも、ちょっとした事件が起きます。身長が低い僕が先輩に命じられて



革のバスケットボールが10個くらい入ったかなり重い「ボール入れ」を、僕なりに頑張って運んでいた時、「こら、お前！やる気あるのか！そんなちんたらやっているならやめちまえ！」と突然罵倒されたんです。

この時、バスケットボールという新しい世界に夢中になることで、しばらく忘れかけていた劣等感や被害者意識が湯水のごとく僕の心の中に溢れてきました。その瞬間に、僕は「ボール入れ」を蹴飛ばし、そのまま部活を退部します。確か1年生の冬の時期でした。

それ以降、いわゆる「帰宅部」となり、時間を持て余すようになると、また昔の悪い癖が出てきて...

またまた万引きやら自転車やら、色々と人のものを盗むようになります。

また、当時は「校内暴力」「積み木崩し」なる言葉がマスコミを賑わすくらい、日本全国の学校が荒れている時代でもありました。

僕の通っていた中学校も、校舎の側面に先輩が「愛国」とスプレーで巨大な落書きをして警察に補導されたり、ゲームセンターで他校の生徒と喧嘩をすることが勲章になる...

とまあ、そんな時代背景もあったおかげで、落ちようと思えばどこまでも落ちていくわけで...

僕も中学校2年の後半から、3年生の前半は学校は担任の時以外はサボってばかりで...

極め付けは、友達何人かと共謀して、担任の先生を教室に閉じ込め「特

定の生徒ばかりをエコヒイキするんじゃないねー！！」と糾弾する事件を起こしたことです。もう机やら椅子を投げつけたりの、かなりの大騒動になりました。

幸い警察の介入はありませんでしたが、その後、親が呼ばれて色々と大変なことに...

また、同級生の女の子が妊娠して学校をやめたり、卒業した先輩からシンナーを買わされたり、ゲームセンターでナイフを持って睨み合いの喧嘩になったりと、自分の周りが不穏な環境に動き出したのが中学生時代ですね。

そんなこんなで、親の見ていないところでは、かなりヤンチャなことをしてましたが、家にいるときは兄という恐怖の存在がいるので、借りてきた猫のようにおとなしくしていたって感じです。

その一方、幸いなことに、中学2年の後半から急に身長が伸びだし、中学を卒業する頃には160cmになってました。

初めて自分から告白して付き合ったのも、中学2年の終わりでした。

それくらい身長が低いってことが、自分にとってはすごい足かせだと勝手に思い込んでいて、身長が伸びるとともに、どんどん外交性も伸びてきたって感じです。

さて、そんなヤンチャなことばかりしていた中学時代でしたが、「その場その場」の快樂や怒りに身をまかせるばかりで、心を通わせる友達は一向にできませんでした。いつも周りに数人バカなことをやる連れはいましたが、心の中はずっと孤独で、一人になることがすごく怖いというか恥ずかしいことだと強迫的に思っていたように思います。

そして、高校受験の頃には、勉強もスポーツも何もかもが中途半端で、一つとして「何かを最後までやり通した」という経験も、これから何かを何とげようという自信もない、思えばとても情けない弱い人間になってました。

一応、何かと迷惑をかけっぱなしだった親の手前、人並みに勉強するふりはしていましたが、実際は、当時、兄の影響で聞き出したAMラジオの洋楽専門番組に夢中になっていて、幼い頃からよくテレビで見っていた演歌やムード歌謡とはまるで違う世界にすっかり夢中でした。今思えば、ただの現実逃避だったわけですが、この現実逃避癖がここからの僕の人生に大きな影響を与えます。

## 高校の頃

結局、親の期待に応えようと玉砕覚悟で受験した公立高校は、当然ながらあえなく不合格。

幸い、滑り止めの私立には合格していたのですが、玉砕覚悟とはいえ不合格で落ち込んでいる僕に、「私立に行かせる余裕はないから、浪人しなさい！」と親から言われた言葉にとっても傷ついた記憶があります。

とはいえ、ミュージシャンになることを漠然と夢見ていた僕にとっては、高校に通うこと自体が、「時間の浪費」に思えるばかりか、ミュージシャンになるために自分はまだ何もやっていないという「情けない現実から逃避する行為」としか思えず、授業の中身はもちろん、高校生活自体に最初から意味を見つけることができませんでした。

むしろ、「退学する正当な理由」ばかり探していたように思います。

その結果、入学後の夏前には親に内緒で高校にも通わず、街をフラフラするようになりました。

「学校をやめて東京に行きミュージシャンになる」と、地方都市に住んでいる純粹無垢な少年らしい置き手紙をして家出したのもこの頃です。

まあ、すぐに警察に補導され連れ戻されましたが^\_^

今思い返しても、本当に何もない真っ暗闇の高校生活で...

そりゃあ、思春期真っ只中ですから、恋愛なども含めて色々なことはあったのですが、なんていうか「フルカラー」じゃないというか、僕自身としては「音楽以外はどうでもいいこと」と、とにかく冷めていたって感じですかね〜。

やることなすことが、ミュージシャンになる夢の実現にとっては、ただの足かせにしかならないと思えて仕方ありませんでした。

と言いつつも、「学校のせいで...」と、夢を実現するための行動を起こさない言い訳の一つに「学校」を利用しては現実逃避ばかりしていました。

ただ、この頃に現実逃避の手段の一つとして読書をするようになったのは、僕にとって、とてもいい習慣が身についたと思っています。

思想的な本、哲学書も読んだし、今でも大好きなヘルマン・ヘッセに初めて触れたのも高校時代です。

この頃から、ぼんやりとですが、自分ではうまく表現できない心の動きを、本を通して気づいていくことが面白いみたいなことは感じてました。

## タバコ・お酒・シンナー・ブロン薬...

さて、暗黒の思春期時代に読書以外で習慣化したものがいくつかあります。

これらの悪習慣は、高校を卒業し、大学在籍期間の5年間もずっと続きました。

それは、タバコ、お酒、シンナー、そして咳止め薬のブロンー気飲みです。

言わずもがな、これらも全て現実逃避のツールですね。

当時は、アルバイトしていることが学校にバレると停学になるという、今では考えられないような時代でしたが、僕はこっそりゲームセンター

でアルバイトをされていて…。で、そのアルバイト代のほとんどが、洋楽のレコード、ヴィンテージ古着（今でも趣味の一つです）、デートの交遊費、そして先輩の部屋にこもってこれらのよろしくない嗜好品を楽しむことで消えて行きました。

さすがに、シンナーは周囲にも匂いでバレてしまうので、高校卒業前にはやめました…。

また、バブル時期だったこともあって、OLさんに連れられて深夜まで遊ぶなんてことを覚えたのも高校時代でしたね～。学生服では夜中に遊べないので、学校に行く際には、当時流行っていた「マジソンバッグ」にいつも私服を入れて、駅前のコインロッカーに隠してました。

そんな自堕落な生活のおかげで、高校2年生の頃には、一度、急性アルコール中毒になって気を失い病院に担ぎ込まれたこともあり…。

まあ、見事にどんどん不良少年の道まっしぐらです。

そんな感じで、家にいることもめっきり少なくなったのですが、唯一、家にいる理由は「エレキギターを弾けるから」。

当時、アルバイトで買った安いエレキギターとアンプが部屋にあって、家にいる時には完全に引きこもってヘッドホンをしてギターばかり弾いてました。

部屋の中はタバコの煙で燻されてましたが、もうその頃には親も諦めて、「とりあえず警察の厄介にもならず家にいるならいい」みたいな

関わりで...

さらに、昔は恐怖の対象でしかなかった兄は大学受験に失敗し、浪人中にストレスから過食になってて...。もう昔の怖さを見る影もなく、ただただぶくぶく太ってて...

中学時代までは、意味もなく通学途中に突然後ろから羽交い締めにされて、友達の前でボコボコにやっつけられたりして、もう怖くて仕方がなかった存在でしたが、浪人中は部屋にずっと引きこもったままだったし、話しもしなくなったり、僕にとっては「人生の敗者」みたいな侮蔑の存在以外の何者でもなくなっていました。

本当、僕って嫌な性格ですね...

## 大学生活

私立高校から、同系列の私立大学にそのままエスカレーターで入学したものの、自分の将来のことは全く何も考えておらず...

というか、少しずつ上達してきたエレキギターに夢中で、ひたすらバンド三昧でした。某ジーンズショップのCMソングを演奏したり、そのままCMに出たりしていたのもこの頃です。

自主制作でカセットテープやらソノシート（懐かしい！！）を録音してはコンサートで手売りしたりと、一応、インディーズ活動でできそうな

ことは色々と実際に行動してました。

また、時はバブル真っ盛りってこともあって、深夜のラーメン店で週4日バイトをするだけでも、月15万円稼げたので、それを元手に朝からパチンコ三昧...

ラーメン屋のバイトが午前2時に終わったら、そこから水商売のお仕事帰りの年上の女性に遊びに連れてってもらいたいな生活...

結果、大学に5年間在籍していましたが、取得した単位は2年分のみ。5年目の夏に親に黙って退学届を出しました。

退学の決め手は、オーディション用に録音した自信作のテープを、インディーズレーベルに送りまくった結果、軒並みケチョンケチョンにけなされたこと。

今のようにユーチューブは愚か、インターネットさえない時代です。自分がどのくらいのレベルなのかは、生のLIVEを見るか、レコードを聴くかしか方法がありませんでしたが、それでも自分なりには「結構、才能あるんじゃないか？」と過剰な自信を持ってて...

でも、それが見事に打ち砕かれ..。「ああ、僕の青春...いや、人生が終わったな...」そう心から思いました。

とはいっても、今のように「ニート」とか「引きこもり」「パラサイ



ト」などという言葉さえない時代です。

生きるためには自分で稼いでいくしかないんです。

「もうバカなことはやめて、これからは真面目に働こうかな...」そう思い始め、まずは中退した大学の学費を返済しようと、水商売系はやめて仙台地下鉄の深夜のバイトを始めました。

そのバイト先で知り合った、同じく日雇いバイトで親父くらいの年齢の人と焼肉屋で食事をしていた時に、「お前も、こんなことばかり続けてたら、今に俺見たくなるぞ。まだまだ若いんだから、ちゃんと一つのところに腰を落ち着けて、真面目に働かなきゃダメだ」と、涙ながらに説教された時に、「こんな状態から抜け出さなきゃダメだ！」と本気モードのスイッチが入りました。

それから、当時、真っ赤っかに染まっていた長髪をバツサリ切って黒く染め直し、バイトをしながら求人雑誌「QJ」をチェックする日々が続きました。

幸い、バブル崩壊直前で、履歴書上は高校卒業してから5年間何の職歴も経歴もなくブランクがある僕でも、何とか正社員として採用してもらうことができたのです。

ただ、就職先が決まったと言っても、両親への罪悪感から就職しただけのことで、社会に貢献したいとか、自分の将来設計とか、そういうのは1mmも考えていなかったです。

僕が大学をやめた頃に、母が某宗教団体に「僕のことを相談している。頼むから、どんな仕事でもいいから真面目に働いてくれ」と言われていたこともあって、なんていうか、その時の心境としては「もう僕の自由

な人生は終わった」そんな心境で、ただただ自活していくためだけに就職したのです。

## Sさんとの出会い

「とりあえず3年は辞めずに頑張ろう。じゃないと、転職すらままならないぞ」そんな後ろ向きな思考のまま、初めての勤務先は福島県は郡山市。東北のシカゴと呼ばれて、よろしくない家業の方々が多いのですが、それだけに活気のある街でした。

真冬1月に郡山に身一つで引越しをしたのですが、それこそテレビもコタツも冷蔵庫も電話も何もなくて、ただ、部屋に布団といくつかの食器だけの生活からスタートでした。

当時は携帯電話などなく、ポケベル全盛の時代。緊急連絡先としてアパートに電話をつけるように会社から言われていたのですが、電話をひくお金がなくて...

で、当時、郡山の駅前にあった丸井でクレジットカードを作って、それで何とかしようと思って審査をお願いしたら、信販会社の情報機関に僕の名前がブラック登録されていてどのクレジットカードも作れず...。そういえば、学生時代に作った学生専用カードは自分で払わずに、当時の彼女に代替わりさせていたなと...

このままだと、せっかく就職できた会社の就業規定に反するので、まだ

仕事もしていないにもかかわらず、配属初日から上司のSさんに、「申し訳ありませんが、電話を引きたいんで8万円貸してもらえませんか？」とお願いしたのです。

僕のあまりに真剣で、非常識なお願いに、「ガハハハ！」と大笑いしながら、早速、銀行からお金をおろして貸してくれました。

これが、僕のその後の人生に大きな影響を与えるSさんという上司との出会いです。

このSさん、無茶苦茶業績に厳しいのですが、一步、会社を出たら何とか超ファンキーな人で…。ほぼ、毎日のようにお酒とご飯をご馳走してもらって…。冗談抜きで、一緒に仕事をさせてもらった5年間の間に、ざっと計算しても300万円近くご馳走になってます。それくらい豪快な人で、かつ、すごく仕事ができる人でした。

この上司との出会いのおかげで、僕はこれまでの人生でずっと逃げてきた、「目標を持つこと」「目標に向かって行動すること」「自己責任の原則」こうしたことを徹底的に教わったし、自らも何とかして学ぼうと食らいつきました。

その後、お互いにその会社は辞めましたが、未だに家族ぐるみで、このSさんとは交流があります。

## 自己啓発の世界との出会いと、ある疑念

転職が多い会社で、僕も南東北を中心に、早くて1年、長くて3年程度でいろいろな街に移り住みました。

行動すれば結果が出るということが、仕事をしながら体験的にわかってきたので、どんどん行動をすることで結果を出し、30歳手前で営業所の支店長になることができました。いわゆる管理職です。

この頃から、個人プレーではなく、チームとして結果を出す方法について勉強を始めます。

暗黒の学生時代に身についた「現実逃避の手段」だった読書癖が、この時になって、初めて「現実を改善すること」の役にたつようになるのです。

休日ともなると、近所のブックオフに行っては、仕事に役立ちそうな本を大量に買って、ひたすら読んでました。ピーク時には、平日の仕事をしている日でも一日3、4冊は読書していたんじゃないかな～。

当時は、仕事で結果を出せなくなったら、学歴のない半端者の自分には価値がないという微妙に脅迫的な不安の思いも強かったし、その一方で、Sさんに育てられた恩返しがしたいという思いの半々くらいだったのでしょうか？

そして、人に影響力を発揮して人を動かすという勉強をしていくと、大

きく2つの方向性が見えてくることに気づきました。

一つは「自己啓発」。もう一つは「心理学」です。

僕の場合は、最初は自己啓発系にはまりました。

「思いは実現する」「やればできる」的な前向きな考え方は、これまでの自堕落な人生の中では考えてこなかったことだし、厳しい目標へのプレッシャーの中で毎日仕事をしていると、こういう前向きな考え方って「現実逃避的」に思えて楽になれたんです。

実際のところ、こうしたポジティブな考え方や取り組み姿勢はとても新鮮で刺激的だったし、毎日が前向きな気持ちでいられるだけでも、なんかエネルギーが湧いてくるというか高揚してくるというか…。

何れにしても「夢を持とう」とか「思いは実現する」的なセミナーなどにも参加するなどの時期が1年くらい続きました。結婚したのもこの頃かな～。

ですが、自己啓発系のセミナーに参加しても、その時は気分は高揚するのですが、現実世界に戻ると、どうもその高揚感が持続しないという問題に直面します。

おまけに、セミナーに参加している人たちが、「笑顔で前向きだけど、結果が出せていない人たち」という残念な状態になっていることにも薄々気づき出しました。

セミナーの目的が、ネットワークビジネスの末端の兵隊組織を広げるためという、胡散臭い自己啓発風のセミナーにもたくさん参加しました。

そして、自分なりにある結論に到達します。

別に自己啓発の全てを否定するつもりはありません。

ですが、

- ・テンションに頼っていると、燃え尽きるのが早くなり逆効果だということ。

- ・達成した状態をイメージすればするほど、目標実現に向かう行動の量が減ってしまうということ。

- ・行動しなければ思いは実現しっこないという「原因と結果の法則」から目を背けていたら、いつまでたっても現状は何も変えられないということ。

- ・そもそも、テンションに頼らないと自分は行動できない、結果を出せないと思っている時点で、自己肯定感が低く、すでに結果が見えているのではないかということ。

こうしたことから、自己啓発セミナーやら自己啓発本の胡散臭さや矛盾が目につくようになってきたのです。

そこで、自己啓発系はやめて、今度は心理学系の勉強をはじめます。

ただ、この頃の心理学系の勉強目的は、「相手を自分の意のままに動かすには？」という、一般的にはかなり不純なもので...（僕自身にとっては、かなり正直で素直な目的でした）。

それでも、自己啓発系の勉強をしていた時とは打って変わって、勉強したことを実践で試せば、かなりの確率で結果が向上することを体験できたことは、今の僕がやっている『ビジネスと心理学の融合の研修』の基礎となるものになっています。

また、当時、会社の研修で知り合った、臨床心理の最前線で活躍している現役の博士との出会いは、その後、僕がカウンセリングの世界に入ることの大きなきっかけになります。

ここまで振り返ってみると、出会って、いいも悪いも「出会うべくして出会っている」という感じがします。いわゆるシンクロニシティですね。

あとは、その出会いを自分にとって、どんな意味を持たせるのかだけのような気がします。

## リストラと東日本大震災

心理学を勉強しだしてから、人を動かしてチームで結果を出すことが容易になり、地方都市の支店長から、今度は新宿の営業エリアを担当する営業部長に昇進しました。

そこでも、半年足らずで業績を好転させることができ、その手腕を買われてすぐに本社の人事部に異動。

そこでは、業法改正に伴う人材育成の仕組み作りや、採用教育全般の責任者として、今の研修の仕事の基盤となるものを会得できました。

ですが...

その当時、経営困難になっていた会社に対し、メインバンクから「2,000人規模のリストラ命令」が下され、人事部員であった僕もリストラ推進に参加することに...。

この経験はちょっと思い出すだけでも、未だに怒りや痛みなどの複雑な感情が湧いてきますで...。

ただ、個人情報に触れずには書けない内容なので、詳しくは割愛しま



す。

僕自身が何をやったのかを簡単にお話すると、各拠点のリストラ対象者のところに隠密で出張し、突然、退職勧奨をするというものです。

中には、元部下もいれば、お世話になった上司や先輩、同僚もいました。

それでも、リストラをしないと銀行が融資をストップすることなので、理不尽さを抱えながらも「やるしかない」という感じでやりました。

なんとも興味深いことに、会社を存続させるために嫌々やっているという被害者意識がどんどん強化されていくと、初めは「リストラするような状況に会社を追い込んだ無能な経営陣がまずは最初に退任するべきだ！」という怒りの矛先が、いつのまにか「こんな面倒臭いリストラ面談をされる社員側が悪い」みたいな意識になっていくんですね。

いや～、被害者意識って本当に人の思考を見事に歪めまくるんですね。心の動きには驚かされるばかりです。

で、このリストラ作業がひと段落ついたら、今度は「24時間稼働するコールセンター」の教育責任者として600人くらいのセンターの運営に関わりました。

こちらも何から何まで初めての取り組みで、忙しい中にもすごいやりが

いを感じていたのですが、心のどこかに「会社という実態のない存在に自分の人生を任せて安心していると、いつかは自分もリストラされる側になるのでは？」という漠然とした不安感だったり、僕自身がリストラを推進する中で、たくさんの人生計画を狂わせてしまったという罪悪感、そして、「リストラした人たちに会社を辞めたって成功できる姿を見せることで勇気を与えたい」みたいな思いから、採用教育で培ったノウハウを活用して起業することを、薄っすらと、でも、かなり現実的に考えるようになります。

そんな時、あの東日本大震災に、東京のコールセンター内のオフィスで遭遇します。

## 人生を決定的に変えた東日本大震災

当時、江東区の東陽町という埋め立て地にオフィスビルがあったのですが、大震災の時にはパソコンがそれこそ空中を飛び交うほどの揺れでした。

免震構造のビルの揺れは半端ないっすよ～。まさに「船酔い状態」になって吐いちゃう人もいましたから。

帰宅難民被害やら液状化のニュースが東京では騒がれているころ、自宅のある仙台の家族とは一向に連絡がつかず...

ニュースでは「東北の沿岸部では津波や火災が発生している」という断片的なニュースしか入ってこない状況。

自宅は海沿いではなかったので津波の心配はしていませんでしたが、それでも翌日になっても家族とは一切連絡は取れないままで、不安は募る一方。

春先の寒い中、ライフラインが完全に断絶された状況で、妻と娘二人で自宅にいるかと思うと、いても立ってもいられず...

当時、JRはもちろん動かないし、かといってレンタカーも借りることができず...

とにかく東京から仙台に戻る手段がなかったんです。

それでも、なんとか仙台に戻りたいと周囲に働きかけた結果、会社の人々がガソリン&食料を満タンにして車を貸してくれることに。

これは本当に嬉しかったですね～。

で、信号が消えっぱなしで、所々にガソリンを抜くためにひっくり返したであろう車の残骸を横目に、国道4号線をひたすら北上。

震災翌日の深夜には仙台に到着。

電気の消えたコタツに、妻と娘二人が体を寄せ合って眠っている姿を見て、思わず「離れていてゴメン」と涙が溢れてきました。

そこから、ガソリンが手に入らないなど色々なことがあり、なんだかんだで会社にわがままを言って丸々2週間仙台で過ごしました。

その間に「幸せになるために結婚して家庭を持ったのに、単身赴任で転勤ばかりの二重生活をこれからも続けることって、本末転倒しているのではないか？」とか、「もしも、あの時、趣味のサーフィンをしていて津波で死んでいたら何を後悔しただろう？」とか、「どうして僕は生かされたのだろうか？」とか、こういうことばかり、街灯が消えた夜の街で食料品を探索しながら真剣に考えてました。

そして出した結論は、「自分はもちろん、もっと震災で生き残った人が幸せになることのサポートがしたい」「自分がやっている仕事が、人の幸せのために役立っているという実感を持てるようなことを仕事にしたい」ということ。

そのためには、会社を辞めて起業するという結論もはっきり出すことができました。

## 仕事をしながら起業準備

東日本を統括するコールセンターの教育や採用責任者をしていたこともあり、自己都合でサクッとやめるわけにもいかないのに、引き継ぎ作業をしながら、起業準備をすることにしました。

ただ、起業準備とは言っても、そもそも何から手をつけていいのかさっぱり分かりませんでした。

幸いなことに「起業って、一体どうすればいいんだろう？」そうした疑問に対する答えは、インターネット上に溢れていたもので、とりあえず手当たり次第に起業に関するメルマガに登録したり、本屋さんに行って、起業に関する本を片っ端から読んでいきました。

また、当時学んでいた実践心理学NLPのセミナーに参加していた仲間と話をするなど、色々アドバイスをもらいました。

その結果、起業のキーワードとしては、

- ・在庫を持たないビジネスをすること
- ・自分が学習し成長することでビジネスも進化できるもの
- ・インターネットをうまく活用し広告宣伝にお金を使わない工夫をすること
- ・心理学をビジネスに活かす内容にすること
- ・モチベーションに関するもの

こうしたことがぼんやりと浮き彫りになってきました。

「行動すれば少しでもなんらかの変化を起こせる」そう体験から確信していた僕は、早速、自分のメールマガジンを発行することを決め、職場のパソコンを使って、仕事中に少しずつメルマガの記事を作りだめすることに^\_^

また、ホームページの作り方についても、色々と勉強しながら、まずは無料ブログをテストモデルにして、色々と模索しながらパソコンスキルやライティングスキルを磨いていきました。

ネット関連以外でも、当時、コーチングの資格を取ったばかりで、職場の人や知り合いにコーチングをしながら、自分のスキルを磨くことも行なっていて、今思えばかなり密度の高い時間を過ごしていたと思います。

そんなことを色々やっているうちに、あっという間に大震災から一年が過ぎ、引き継ぎ作業も終わったので、いよいよ会社の早期退職制度を活用して退職し、翌日には税務署に開業届を提出しました。

これが、後々、後悔することになるとは思いもよらず...

## 起業の現実

「HPを作って、メルマガを発行すればお客さんが来るだろう」

そう信じて、セコセコHPを作りメルマガを発行し続けましたが、一向にお客さんが来ません。

無料相談をアナウンスすると、何人かのお申し込みはあるのですが、ビジネスには繋がらず...

起業してから一ヶ月も立たないうちに、「開業届出すまでに、失業手当の手続きしておけばよかった...」と、早速後悔するばかり...

会社を辞めたからといっても、ライフスタイルはすぐには変わることなく、お金は減っていく一方...

2ヶ月目が過ぎる頃には、精神的に完全なギリ貧状態です。

なのに、そのときの僕は、無収入であるという現実から逃がれ、「最後にはなんとかなる」といった、昔、自己啓発セミナーで教わった、まるで効果の期待できないアフターメーションをひたすらやり続けるなど、どんだんドツボにはまってしまいました...

街ですれ違うサラリーマンを睨みつけては、「お前らは毎月給料が出て

いいよな…」と嫉妬してました。

自分で起業すると決めて会社を辞めたのに、辞めたら会社員に嫉妬するなんて、まさに「他責」「被害者」以外の何者でもないわけで…。

もしも、タイムマシンがあったら、当時の僕の目の前に立って、思いっきりぶん殴ってやりたいと思うくらい、本当にダメダメな自分でした。

## 企業研修が軌道に…

それでも地道に情報発信していると、ポツポツとお客さんから問い合わせをいただいたりすることが増え、最初のクライアントさんと契約できた時の嬉しさは、今でも昨日のこのように覚えています。

とはいえ、生活が劇的に好転したわけではなく、依然として銀行残高は減る一方…。

そんなドツボ状態のとき、ある起業仲間から「研修講師の募集をしているから応募してみたら？」という情報をもらい、早速、履歴書を書いて送ることに…。



この縁がきっかけで、ビジネスが一気に動き出します。

委託研修の仕事がピーク時には月に20本近い研修の依頼が入るようになり、青森から東京までひたすら出張しながら研修をする生活が始まったのです。

もともと会社員時代から研修講師をしていましたが、自社の社員にやる研修とは全く雰囲気が違う「完全アウェー状態」の中での講師の仕事は、僕にとってはかなりのチャレンジでした。

でも、この時期に経験したことが今の僕の血肉になっていることは間違いありません。

こうやって、安定的に収入が入るようになり、ホッと一息…

とは言いつつも、「地元仙台にいながら人の幸せの役に立ち、それを実感できるようにと起業したのに、実態は、出張ばかりで全然仙台にいないのはどうなのよ？」みたいな疑念が薄っすらと自分の中に湧き上がって来たのは、委託研修の仕事始めて1年経った頃でした。

誠実にお客様と向き合い、きちんと期待される結果を出せば、誰でもお金は稼げるようになるということがわかったので、次のステップとしては「いかに自分らしく、爽やかにお金を稼ぐか？」という次のステージ

に移った瞬間です。

そこから、企業や自治体向けの研修以外に、当初の構想通り個人向けのマンツーマンのセッションや心理学セミナーを細々と始めることにしました。

YouTubeに動画を配信するようになったのも、この頃でしょうか。

個人向けに「豊かな幸せの実現をサポートする」ことを真剣にやっていたと決めた際に、あるクライアントの方から、「吉田さんがやっていることって、コーチングだけでもないし、かと言ってカウンセリングだけでもないし、ある意味、コンサルティングもするし…。結局、吉田さんって何者なんですか？」みたいな質問をされたことがありました。

実際、クライアントの方からコーチングの依頼があってコーチングをすれば「メンタルブロックの壁」が現れて、結果、何をするかと言ったらカウンセリングやセラピーのアプローチ…。

あるいは、カウンセリングの依頼があってカウンセリングを続けていくと、どこかのタイミングで「自分軸の目標に向かうサポート」が必要になるわけで…。

つまり、コーチングとカウンセリング（セラピー）を併用していかないと、クライアントを短期間に良い方向にサポートできないことが体験上

わかってきました。

でも、コーチングはコーチングスクールで学び、カウンセリングはカウンセリングスクールに行って学ぶしかないという面倒臭い現状があり、「両方一緒に学べる講座を自分でできないだろうか？」と考えるに至りました。それが、心理学講座の「BuddhaMind」を開講するきっかけです。

また、コーチングとカウンセリングを一緒にした良い表現はないかを考えた結果、「メンタルトレーナー」を名乗ることに決めたのです。

現在は、研修講師の仕事が7割、個人向けのセッションやセミナーの仕事が3割くらいでビジネスを展開しています。

どちらも相手の顔が見えてとても楽しいしやりがいのある仕事だと思います。

これから何にどれくらい軸足を置いていくのかはわかりませんが、まだまだ新しいことにもどんどん挑戦していきたいと思っています。

まとめに入る前に、僕がこれまで自分を成長させてビジネスで結果を出すためにやって来たことで、気づいていることをお話しします。

# 自己肯定感

僕自身は、「結果を出せない自分には価値がない」「負け犬になったら人生が終わりだ」という、自分に対する劣等感や無価値感が強く、それがきっかけで色々な自己啓発の本やセミナーにお金を投資してきました。

自己啓発の本やセミナーなどでは、「目標を達成できないことは失敗ではない。諦めるて行動をやめた時が失敗だ」みたいなことがよく言われます。

まあ、その通りかなあとは思いますが、

実際問題、努力したにもかかわらず目標が達成できなかったら、やっぱり心が折れそうになりませんか？

「自分のやり方が間違っているのではないか？」と自分を疑ってしまいませんか？

「やり方を教えてくれた信じていた人が間違っていたのであはないか？」と他責にしたいくなりませんか？

こうしたネガティブなことに心がとらわれないようにするには、結局のところ「自己肯定感を高める」ことが欠かせないというのが僕の主張です。

多く人は、何らかの結果を出して成功すれば「自分は価値がある人間だ」と自己肯定感を持てると思っています。

でも、それは大きな間違いです。

自己肯定感が高いからこそ、もし目標を達成できなかったとしても、そんな自分を受け入れるとともに、次のアクションに向けて気持ちを駆り立てることができるんです。

そうやって、自分の目的に向かって挑戦し続けていけば、反社会的なビジネスや、よほどニッチなビジネスじゃないなら、そのうち結果は出せるようになるんです。

ですが、自己肯定感が低いと、そもそも挑戦することさえできないので、失敗もしませんが、同時に成功もできないのです。

繰り返しになりますが、自己肯定感が高い人になれば、どんどん新しいことに向かって挑戦し続けられ、行動し続けられるので、望む結果はあとから必ずついてくるんです。

自己肯定感を高める工夫をすることなく、「自分ならやれる」「できる」などの自己啓発にはまってしまうと、テンションは上がるかもしれませんが、一向に望む現実には引き寄せられないのです。むしろ、理想と現実のギャップに落ち込み、自己嫌悪に苦しむことになりかねないのです。

こういったことというのは、自己啓発ではなく、心理学を学んで気づいたことです。

そして、心理学を学べば学ぶほど、僕自身、少しずつですが確実に、そして楽に結果が出せるようになっていったのです。

## まとめ

僕自身、頭でっかちで失敗を恐れて何も動けなかった時があれば、思いつきに飛びついてばかりで現実を直視できなかった時もありました。

そんな僕が、「本当の本当に、ありのままの自分として伝えたいことは何か？」

と考えたとき、最近になってようやくその答えらしきものが出てきました。

それは、きちんと結果の出せる、きちんと現状に変化を起こすことができる、再現性がある実践的な心理学のノウハウ…。

特に、「ビジネスに活かせる心理学のノウハウ」を多くの人に伝えることなのではないかということです。

そして、その過程において、以前の僕のように、劣等感や無価値感、罪悪感、憎しみなどのネガティブな情動にもがき苦しんでいる人を助け、自分らしく幸せに生きるためのお手伝いができたら、僕自身は本当に幸せなんだろうなと思ったのです。

とは言っても、正直なところ、これが自分の本当のミッションなのかどうかはまだ分かりません。

そもそも、ミッションが正しいかどうかなんて、きっと死ぬ瞬間までわからないんじゃないかなって思ってます。

ですが、今、この時点の僕にとっては、これがやりたいことだし、自信を持ってやれることだし、命の時間を費やすに価値があると思えるのは間違いなことなんです。

であれば、これをしっかりと伝えきってみたい。

それも、何の裏付けもない自己啓発ではなく、あるいは「ここからはコーチング、ここまではカウンセリング」など、人の心の中に勝手に線引きすることなく、全体（ホールネス）に関わりたい…。



そう思うんです。

だから、心理学講座の「BuddhaMind」では、どんな状況のクライアントさんに対しても、総合的に関わるスキルや考え方を身につけることを売りにしているし、マンツーマンのセッションでも、「カウンセリング」「コーチング」「セラピー」の垣根は外しています。

そして、こうしたことを伝えられるのは、これまで様々な神経症の方と関わって来た経験や、その対極にあるビジネス最前線で活動している人たちとリアルに関わり続けている僕にしかできないことだと思っています。

そういう意味では、「BuddhaMind」の講座や、マンツーマンのセッションは、今時点での僕の集大成であることは間違いありません。

僕だからこそ伝えられることがあり、僕でなければ伝えられないことがあります。

そんな本気の講座であり、セッションです。

最後までおつきあいいただきありがとうございます。

これを読んで「ピン！」と来た方は、メールマガジンやYouTubeだけでなく、ぜひ、毎月定期的に行っている「心理学勉強会」に申し込み、実際に体験してみてください。

そして、現実を好転させたいと真剣にお考えの方は、マンツーマンのセッションや、心理学講座「BuddhaMind」にお申し込みください。

■登録無料のメールマガジン東北NO1メンタルトレーナーが送る『自信をはぐくむ、幸せな自分のなり方』

<https://archives.mag2.com/0001294492/>

■マンツーマンのセッション「パーソナル・セッション」

<https://www.nlp-breakstate.net/personalsession/>

■心理学講座「BuddhaMind」

[https://www.nlp-breakstate.net/buddha\\_mind/](https://www.nlp-breakstate.net/buddha_mind/)

■毎月開催「心理学勉強会」

[https://www.nlp-breakstate.net/kokoro\\_kintore/](https://www.nlp-breakstate.net/kokoro_kintore/)

※ご注意※

このPDFの再配布、転載、複製、引用については、理由を問わず禁止いたします。

Copyright © 2019 BreakState , Kouji Yoshida All right reserved.