

プログラム参加者感想

2014年4月から半年間に渡って行ってきた「Self Training Program」通称「STP」に参加してくださった方からいただいた感想文を紹介させていただきます。

多くの参加者が、参加して感じたこと、そして「自分自身の体験」を書いてくれています。感想の中には、今まで自分が苦しんでいたこと、上手くいかなかったこと、それをどうやって乗り越えていったのか、そんな一人一人のエピソードが込められています。

彼彼女らも多くの事で悩み、それらを乗り越え、こうしてその経験をシェアすることで同じように悩み苦しむ人のためになろうと、自分自身のことを書いてくれています。

おそらく、自分の人生とどこか重なる部分があり、読むだけで希望を持つことができるような、そんな文章もあるはずです。

一人一人が心を込めて書いてくれた感想文を、どうぞお読みください。

STP受講前の半年前と比較するにあたり、半年前自分はどうだったのだろう？と考えてみました。でも、どうも思い出せなかったので自己紹介に送ったメールを読みました。

驚いたのは、そこで自分が書いていた悩みがほとんど解決していたということです。

これはこういうことが原因だよ、こうやって働きかけるんだよ、と何かしら答えを出せるのです。

だからといって、悩みがなくなったのかというと、そうではなく、自分が動く中でたくさんの悩みや葛藤が出てきます。でも最近は、何があってもすぐに乗り越えられます。

乗り越えて楽になれるのは、「向き合う」ということができるようになったからだと思います。

どうして苦しいのだろうか？どう在ればよいのか？ということを考えることで、自分の中の思い込みを外すことができ、多種多様な問題の解決につながりました。

このように、向き合うためのスキルが身についたというのは、STPに参加して変化した点です。

それと半年前の自己紹介で印象的なのは、半年後の成長した自分がどんな道を歩むのか楽しみ自分がどうなりたいのか分かりたいと書いていたことです。

半年間自分と向き合って「デザインやプログラミング、動画制作の力を使って、エネルギーを持つ人の後方支援をしていきたい」という方向性が見つけられました。

半年前の自分に、「大丈夫だから、今は自分のすべきことをやれ。」と語りかけたいです。

- ・ どうして変化したのか？

自分と向き合うことができた、ということがまず一つ。

そして大きかったのは、実際に潤さんに会ったことです。潤さんと実際に会って話をすることがそのまま自分への問いかけの一つとなりました。

自分が始めて会った6月のオフ会で、色々お話させていただいて、その翌々日くらいに、「あ、そうか。俺はもう100%なんだ。」と気づいてから景色が変わりました。

今は、200%を目指して、行動しています。その中で壁にぶつかっても、100%だと思い出すことによって、乗り越えられることができ、変わることができたのだなと思います。

・最後に

半年間、本当にありがとうございました。潤さんには、どれだけ感謝しても感謝し足りません。これからもきっと、ふとした時に、音声で話していたことはこのことだったのかと気づく時があると思うし、僕の見えないところで、色んなことをSTPのためにやって頂いたと思います。そんなことも含め、感謝を述べたいです。

潤さんのさらなる成功を願っています。ありがとうございました。

潤さん、6ヶ月間お世話になりました。私はSTPを通じて、自分を受け入れることができるようになりました。そして自分を受け入れたことで現実が良い方向に動きだしました。それが1番の収穫です。

STP受講前は、本などの知識から、「自分を受け入れる」ことが大切ということを頭ではわかっていたものの、体感レベルで心底自分を受け入れることができていませんでした。

受講前の私は心の中が矛盾でいっぱいでした。自分の価値を信じられないのに、どこかで自分を守るための言い訳を繰り返していました。変えられない過去を否定しようとしていたのかもしれませんが。

受け入れたくない過去の出来事や今の現実を親や環境のせいにして、被害者気分には浸っていました。「自分の意思であんなことをしたわけじゃない。私は悪くない。親があんなだから私はああするしかなかったんだ」と。

しかし、毎週配信される音声を聞いて自分と向き合ったり、潤さんと実際に対話してもらったりするうちに、ようやく「ああ、私はこれでいいんだ」と心底思えました。

そう思えたのは、今まで気づいていなかった自己愛や親からの愛、他者からの愛に気づき、自分が愛されていることを知ったからです。

そう思った時に、いい意味で「もういいか」と思えました。もう自分を責めるのも、誰かを責めるのもやめよう。ダメダメな自分でもいいじゃん！それが私なんだから、私は私でいることしかできないんだから、もうしょうがないじゃん！と、ある意味諦めがついたのかもしれませんが(笑)

それから、生きるのが楽になりました。気を張りすぎず、力を入れすぎずに生きることができるようになりました。

現実の変化として、私の心の在り方が変わったからか、スピリチュアル的に言うと”引き寄せの法則”がおきました。3年半もまともな彼氏がいなかった私に、ついに素敵な彼氏ことができました！

20歳という若い年齢で、ここまで素敵な人に出会ってしまっていていいのか、というくらい人間的に尊敬できる部分がある人です。世界観が私とはかなり違うからこそ、ぶつかり合うけれど、嫌われるのを恐れてしまうけれど、だからこそ自分をさらけ出す練習になるし、私には必要な人です。

改めて、人が成長するのに本気の恋愛をするというのはとてもいい方法だなと思う限りです。

もちろん、彼との関係に限らずとも、いまだに気を抜くと自己否定的になったり、人に嫌われるのを恐れて行動していることに気づいたりすることもあります、それでいいと思っています。

急に全てを変えることは出来ないし、焦ってストレスに感じたら全く意味ないので、自分のペースでいきます。

むしろ、“恐れ”を減らして“愛”の方向へ向かう今の過程を楽しんでやろうと思います。

この場を書ききれないこともたくさんありますが、一言でいうなら私はSTPを通して確実に人生が変わりました。

正確に言うところからの人生を自分らしく生きていくための礎を築けたと思います。STPに参加しなかったらと思うとゾッとします(笑)

満足度200%! 6ヶ月間、本当にありがとうございました!

-
- ・自分の行動や考え方について、一步距離を置いて見つめれるようになった。結果、自分にとられる事が少なくなった。
 - ・考え方が柔軟になった。
 - ・自分の考え方さえも一つの視点に過ぎないことに改めて気づき、多角的に物事を見れるようになった。
 - ・他人が言ってくれるアドバイスを一旦、素直に受け入れられるようになった。
 - ・自分にとられる事が少なくなったため、対人関係のトラブルが以前より少なくなった。

・嫁さんとより仲良くなった。家事など困っているときに一緒に家事や育児を行うため、前より感謝されるようになった。

・以前は自分をないがしろにして、休日は育児を行っていたが、今は自分も大切にしつつ育児を行うため、休日中のイライラが少なくなった。

・職場では先輩や上司との関係が良くなり、仕事がスムーズに進むようになった。

・以前の所属の仲の悪かった先輩と長時間話す機会があったが、人づてに「あいつに何があったか分からんが変わった。良くなった」と言われた。

・職場の昇進試験の合格のために受講し、結果、無事に合格出来た。結果論かもしれないが、合格後、試験の結果の嬉しさがちっぽけに感じ、STPの受講による内面の充実の方に大きな喜びを感じている。

・自分を愛すること、信じること、肯定することが自分には不足している事が分かった。今後はその事に焦点をあてて、日々を過ごしたい。

まず、僕がこのプログラムに入ったきっかけとしては、「潤さんのプログラムに参加してみたい」というのと、「自己愛」というものが自分にはきっと必要だと感じたからです。

というのも、それまで「自分を信じる」ことがまったくできなかつたし、どうすれば信じられるのかまったく分からなかつたから。

人にどんなに褒められてもどこか信じられず、少しでも浮かれている自分を否定したり、自分を肯定するにしても自分よりとても都合よく楽しそうに生きている周りの人間を心の中でバカにして惨めな自分を肯定したり
…。

今振り返ると笑える話ですが、あの頃の自分はちょっと深刻でした。

でも、「自分の弱点を晒せ」「自分は生きてるだけで、100%の価値があることに気づけ」など、潤さんの教えを聞いていくうちに、「自己愛」を持

てるようになり、過去の自分では考えられないようなことが、ドンドンできるようになりました。

また、STPの仲間の力も大きかったと思います。会うことは少なくても、みんなのfacebookの投稿を見て勇気づけられることはホントに多かったです。

自分もこうして変わっていくことができたのは、仲間がいたからこそだと心底思います。「自己愛」だけじゃなく、ホントの意味での仲間、いや、「同志の力」も感じることができました。

今回プログラムに参加して、生きていく上でとても重要なものを学び、感じる事ができたと思っています。ホントに参加してよかったです。

これからは自分も前にドンドン進みつつ、人にもどんどん「愛」を与え、「過去の自分」のような、いろんな思い込みに囚われている人を少しでも救うことができたらなと思っています。

STPで六ヶ月間学ばさせていただいてありがとうございました。僕が受験に失敗し、自分に強い劣等感を抱いていたころ、自分をどうにか変えたいと思ってこのSTPに参加させていただきました。

そこで僕は潤さんから、自分を愛すること、過去を受け入れ、現在を肯定することを学びました。

さらにオフ会では潤さんに「それでいいのだ」というバカボンのパパの言葉聞き、その瞬間に僕は過去の劣等感から解放されました。

おそらく、このSTPに入っていなかったら、今もなお劣等感に苦しめられ、周りを蔑みの目で見続ける日々をおくっていたと思います。

けれど、今現在を楽しく過ごせているのはSTPのおかげです。本当に感謝しています。

また、**仲間の大切さを学んで、自分もこれから人と人とのつながりを大切にしていこうと思いました。**そのためか、最近小中高の友人とよく会うようにもなりました。今後は悩んでいる他人を救えるような強い人間になれるように力強く生きていきたいと思います。

それと、最近僕もバンジージャンプをしました！それは、東京マラソンに出場するという事です。

もちろん、フルマラソンなんて一回も走ったことはありません。フルマラソンにエントリーしたのも今回が初めてです。

それでも**10倍**という倍率をくぐり抜けて僕が当選したということは、この挑戦で何かを得てこいという誰かからのメッセージなのだと思ってこれからトレーニング(とりあえずフルマラソンの走り方の勉強からです笑)に励んでいきたいと思います！

この挑戦が出来たのも、**STP**に入っていたからだと思います。生き方が変わりました。ありがとうございました！

1番嬉しかったのは仲間が出来たことです。みんなそれぞれのペースで成長していて、「俺だってやってやる！」という気持ちに何度もなりました。

STPで出会った人たちには普通は言いにくいことも話すことができ、深い話をすることができました。俺は1人じゃないって今は強く思うし、なんでもできるって思います。

あとは「与えたい」というマインドになったと思います。これは自分が自分を受け入れ、何かやってもらわないと満たされないという状態から抜け出せたからです。

今やりたいことは「彼女をつくること」ではありません。「彼女を幸せにすること」です。

今は自分の状態を、客観的に見て向き合うことが出来るようになりました。どんなことでも学びだと思えるようになり、もっと色んなことをしてみたい、もっと成長したいと強くおもいます。

受講前は何もせずただ将来を恐れていました。考えれば考えるほどにやりたいことなど見つからない。

自分の殻に閉じこもり、楽しそうな友人を見て「何も考えてなくて幸せなやつだな！」なんて思っていました。

でも今はみんな多かれ少なかれ悩んでいることを知り、大学生活を忙しく送れています。

自分本位な自分はもうほとんどいません。これもやはり自分が1番自分を認めているからだとおもいます。

この瞬間生きていること、不器用ながらも最大の愛をくれた家族、関わってくれた友達、STPの仲間、全てに感謝出来る自分になりました。

自分がいかに他人を見ていなかったか、自分ばかりを特別視していたか、恐れを動機に動き回っていたかがよく分かった。

人間関係でトラブルがあると、すぐに陥っていた、有名になって見返してやるというワンパターンの思考回路が消え、自己愛をもって自分自身の思

いに対して誠実に対応してあげれば、これまでのほとんどのギクシャクは起こらなかったのだと理解することができた。

また、少しずつではあるが、他人から変だと思われるという理由で自分の思いを諦めるのではなく、自分がしたいという理由で行動できるようにもなって来た。本当に6ヶ月間、ありがとうございました。

最近になって、初めて行くレストランの店員さんに自分から話しかけられるようになってホントに嬉しいです。で、今では、最初に話しかけた後も店で話すことが当たり前になりました。

もちろん、行く場所すべての店員さんと話せるわけではないのですが、それが楽しくてしょうがないです。

今では、話せる自分が普通だと思っています。もう、セルフイメージが変わったんだと思います。ホントに、めちゃくちゃ嬉しいです。

最後に今回のプログラムで、池田さんと特にすべてのSTPメンバーの方々、本当にありがとうございました。

僕はこのSTPを通じて、純粹になれたと感じています。

自分と向き合い、自分を愛することで、これまで抱いていた考えや決めつけていたことが全て幻想であったと気づき、無理に理想の自分を装ったりすることがなくなりました。

これは人間関係においても同じで、昔の自分はほとんど女の子と話せず、話せたとしても無理にカッコつけたりしていました。

しかし、あるとき女の子と話す機会があったときに、自然に女の子と話せており、自分でもびっくりしました。

このSTPは一時的なものではなく、これから何年、何十年と生きていく中で何度も自分を助けてくれると思います。

もしSTPを受けていなかったらと考えると、本当に受けておいてよかったです心から思います。

色々あり過ぎて困るんですけど、書いてきますね^^

- ・親との関係性の変化、親の愛情を受け取れるようになり、自分の関わり方、感じ方も愛のあるものとなった。
- ・臆病だった恋愛の分野において、バンジージャンプを行い、事故ったが、次につながる貴重な経験が残ったこと。
- ・自己愛の意味するところを理解し、自己肯定感が格段に増し、どんな自分でも受け入れていくあり方が出来上がった。
- ・同時に、相手のことを大切に思う自分も多くみられるようになった。逆に自分の周囲の相手のことを思うことは、自分を大切に思うことと同義だと理解し、『自分』という概念が自己とより大きな共同体を意味するものになってきた。
- ・まだまだな部分はあるが、女性に対して積極的になれるようになってきた。以前と比べて、同年代の女子と話せているときの喜び。
- ・一緒に旅までできるようなお互いの価値観が理解しあえる、本当の仲間が出来た。
- ・損得を考えずに協力してくれる熱い仲間と知り合えた。
- ・自分を責めたりして傷つけることが極端にへった。
- ・人に応援されたり、励まされたり、受け入れられたりっていう感覚が分かった。
- ・自分の過去を受け入れ、肯定的にとらえられるようになった。

- ・自分で小さいビジネスからやっていって、収入の目標、および計画を考えるまでに成長した。
 - ・人に依存的になるのではなく、孤立するわけでもない、愛のある人間関係の作り方を知った。
 - ・人に応援されるようになった。
 - ・自己否定が根底にある『ありのままがいい』ではなく、肯定感を持つ自己受容が進み、結果として、自己成長を望む自分のあり方になった。
 - ・人に愛されるだけでなく、いかにして愛することができるのか？にパラダイムシフトした。
 - ・ここ最近だが、否定的な態度で眺めていた社会だが、自分の拗ねや斜めに構える内面の問題からくるものだと感じ、どうやって自分が貢献しているか？と考えられるようになった。
 - ・肉食の恋愛観を理解できるようになり、これまでの自分の失敗原因が浮きぼりになった。
 - ・ 生きてて、ベースが「楽しい」に変わった。
-

STP受ける前までは、本当に自分のことしか考えてなくて、自意識過剰で、自信がなくて、いつも緊張していて、いつもびびっていて、愛想笑いが得意で、考えすぎで、ネガティブで、卑下していて、悪く考えてばかりいて、いつも人の目ばかり気にしていて。

かといって、本当に人のことを思っているわけではない。自分自分ばかり。まわりには本音を出せず、周りに合わせる。

いつも人に合わせるように笑っていました。でもプライドが高く、バカにされるのが嫌だ。怖い。劣等感が強い。

自分の中にある基準で自分より上か下かで人を判断し、自分が上でいられるときは、気が楽。けっこう色々言えちゃう。

でも自分が下になる時はびびって何も言えない。合わせて笑うだけ。先輩にびびりまくる。当たり障りのない人間。

そんなことをしていたから、なぜか楽しくない。満たされない。でも俺はお前とは違うと内側では強く思っている。

いつも自分の内側がバレるのがこわくて、自分をだせない。いいところしか見ていない。

**本当の意味で自分を好きではなかった。ダメな自分を認めることができ
いなかった。カッコ悪い自分が嫌だった。ダサい自分が嫌だった。弱い自
分が嫌だった。いつも頑張っていないといけなかった。**

例えば部活の練習とかで手抜いている人がいると、何手抜いてんの？ちゃんとやれよ！とかいっちゃう。

弱さをさらけ出して笑わせている人がいると、その弱さを治そうとしろよ！とか思っちゃう。

中学までは正直勉強も運動もトップくらいできたからそこそこは慕われていた。

でも、第一志望で行けた高校で周りが自分と同じむしろそれ以上ということで存在感がゼロになった。そこからは自分に自信がなくなった。いや違う。

中学までの自信は本当の自信ではなかった。偽りの自信だった。学校から社会から決められた基準で、たまたまできるやつだったから自信があっただけ。

大学も浪人して受かったたった一つの大学が自分にとって一番行きたくない大学だったから仮面浪人もした。プライドの塊だった。

ステータスで自分を保っていた。守っていただけだった。そんなものは崩れてしまえば終わり。弱っちい人間だった。小さい人間だった。

それでも自分を変えたい。こんなんじゃ嫌だとはずっと思っていました。

それで、色々葛藤がありましたがい切って**STP**に参加させていただきました。

僕は正直、最初のセッションで、自分に恋してる状態だ、いいところしか見てないと言われ、ハッ！として、そこからはどんどん良くなっていきました。

音声を聞きながら、それに沿って実践していった結果、本当に軽くなりました。自分に戻っていく感じも今も超実感しています。

これから、また自分を否定してしまったり、責めてしまったり、苦しくなったり、いい状態の時もあれば、あまりよくない状態のときもあると思います。

でももう大丈夫です。どうせ大丈夫です。どうせビビるんだからしょうがない。どうせ緊張するんだからしょうがない。どうせ恥ずかしいんだからしょうがない。びびってもいいし、ださくたっていいし、かっこ悪くたっていいし、恥ずかしくたっていいし、緊張したっていいし、泣いたっていいし、震えたっていいし、変だっていいし、ボロボロだっていい。

だってそれが俺なんだから。それが自分なんだから。どうせ自分なんだから。

STPで出会った優しい仲間、過ごした優しい時間、本当に楽しかったです。

そんなSTPの一員になれて本当によかったです。

まだまだ課題はありますボロボロになりながらも泣きながらも小さくてもいいから進んで行こうと思います。

STPを通じて僕もちょっとは周りのことを考えられるようになって、少しは成長できたのかなと思ってます。これからは周りの人を本当の意味で思える、照らせるような人でありたいとおもいます。

まとまりのないよくわかんない文章になってしまいましたが、最後まで読んでいただきありがとうございました！

本当にSTP入ってよかったです！
本当にありがとうございました。
感謝してもしきれません。

はじめは半年も音声があるのかと若干長いなーと思っていましたが、一つ一つ意味があって毎回配信される度に聞いて出勤前や後に何回も何回も聞いてました。

でもやはり直接会って潤さんやプログラム生と話すことの方が自分よりダイレクトに入ってきて、あー、すごい若者たちがいるなとか、潤さんはよくあんなに人の話を聞き続けられるなとかいろいろ思っていました。

受講前と比べて色んな人がいるということ、**自分より若い人たちがネットを使って、自分よりも率先してビジネスをしたり、自由に活動していてそれが自然な感じなのにびっくりしました。**

頑張っているという感じではなくて、呼吸するようにやっている。

それが一番衝撃でした。あー、そんな感じでいいんだなと思わされました。

私は育てるというのは自分の手元をいかに飛び立たせられるかだと思っ
ていて、いつまでもお金を取るためにぐだぐだフォロワーを維持し続ける
しょうもないセミナーやプログラムではないと、本当にそう思いました。

とにかく刺激の多いプログラムでした。潤さんの指導云々よりもその存在
に感謝しています。いつまでも信念を発信し続けてください。ありがとう
ございました。

STPを受ける前どんなだったか、具体的に覚えていません。それだけ、変
化がたくさんありました。

まず、考え方が変わりました。それに伴い行動も変わりました。

STPを受ける前は、現状を全て過去のせい、誰かのせいにして、自分は可
哀想な被害者なのだと思っていました。

しかし、自己愛のことを知り、過去は関係ないことを知り、考え方が変わ
りました。

常に未来志向になることができました。過去の傷を認めることができ、
傷だったものが自分の宝だと気づくことができました。

当然、考え方が変わったから、行動も変わります。自分のことを認められ
たので、いままで躊躇していたことも積極的にすることができるようにな
りました。

例えば、人に自分の意志をしっかりと伝えるとか。

以前は、こんな事言ったら嫌われるんじゃないかと躊躇してしまっていて、
ご飯どこで食べたいかみたいなことに対しても、自分の意見を言えませ
んでした。

だけど、自分はありのままでもいいんだと知ることで、自分の意志を堂々と持つことができました。

常に周りの人の顔色をうかがって、そわそわしている僕はもういません。

自分に自信がついたので、行動力もつきました。いろんなことに挑戦しました。ヒッチハイク、自転車での長距離走、カンボジアへの旅。

いままでの僕ならどうせできないからとやらずにあきらめていました。

でも、自分に自信がついたのでできるんじゃないかね？と挑戦することができました。

毎日何かに挑戦して、一日完全燃焼することができるようになりました。

家にひきこもってて、ゲームやパソコンをやってる過去の自分から見れば信じられません。

また、仲間ができました。オフ会で出会った人とつながりができて、いろんなことで助け合っています。

こんな感じで人生が100%変わりました。STPに参加してなかったらと考えると怖いくらいです。僕の中で人生のターニングポイントでした。

お世話になります。突然ですが、昨日の火曜は休日を利用して自転車で鎌倉まで行ってきました。往復して100キロ。

思えば2年前に運動不足解消の為にロードバイクを購入してからは、いつか好きな鎌倉にロードバイクで行ってみたい、という気持ちが何処かにあ

りました。一方で迷ったら大変そう、帰りがしんどそう、と起こってもないことに恐怖を感じ実行に移せずいました。

しかし一昨日の月曜日の仕事前、ふと衝動的に実行してみたくなりました。
なんだか心がウキウキして止まらなくなりました。

今思えば潤さんの「バンジー」という言葉が、またSTPの子たちの挑戦が頭にあったのだと思います。出発の朝ははまだ不安がよぎっていましたが、大都市に自分の足でたどり着く感覚はなんとも言えない喜びがありました。

また、意図したわけではありませんが道中、2ヶ月前に教員採用試験を受けた際の会場であった学校を通るというサプライズもあり、なんだかよくわかりませんが気持ちのウキウキ感が止まりませんでした。

そして念願の鎌倉は最高でした！以前から興味があった、報国寺というマイナーですが竹林で有名なお寺に行きました。日の射す竹林の神々しさ、荘厳な雰囲気圧倒され、疲れが吹き飛んだあの感覚は強烈に残っています。

と...旅レポになってしまいSTPの感想と離れてしまいました。でも、こんなことができるようになりました。

パフォーマンスでバカっぽく振る舞いつつ、心ではどこかカッコつけてた自分ではなくて、心からバカをできる自分になれた気がします。

カッコつけて、頭で考えて考えて、失敗した状況を勝手に憂えて...今までずっと勿体無いことをしていたなと思います。

この2、3ヶ月は自分の人生にもアクションを起こした月でした。その中で、ずっと嫌だ嫌だと思っていたものが実はなんでも無かったり、余裕と思っ

ていたものにしっぺ返しを喰らったり。知らないことに挑戦することでウキウキドキできることを知りました。

その根本は自己愛にあるんですね。

大切なことを学ばせてもらいました。これから採用試験の結果があります。不安です。でもどんな結果であれ、また自分の道をしっかり進んでいける気がします。

昨年末に潤さんの本に出会わなければ、今頃また灰色の人生を送っていたのだろうと思うと、ちょっとゾッとします。「勉強の結果は『机に向かう前』に決まる」をあの時手に取った僕のセンスの良さと（笑）、素晴らしい出会いを下さった潤さんに感謝しています。これからもよろしくお願ひします。

STPの6ヶ月間、お世話になりました。

僕はこの6ヶ月間（主に後半の3ヶ月間）で生活、人間関係、精神状態、行動が劇的に変わりました。

生活→京都から同志のいる滋賀に引っ越す

人間関係

- 孤独に仕事をしていたが、仲間ができた。
- ずっと悩んでいた彼女との関係が良くなった。
- これまで家族に認められていなかったがついに認めてもらえた。
- 少し距離をおいていた、高校の同級生ともう一度仲良くなれた。

精神状態

→ずっと自分を責めて悩んでいたところから、悩みがほとんどなくなった

行動

→ずーっと引きこもりだったところから、ヒッチハイクで大阪から東京まで行けるようになった

→集団の飲み会とかでも話せるようになった

受講前は孤独に生きていくことが自分の成長にとって最も大切だ、と思っていたのですが、それでは上手くいきませんでした。

自分の思うように1日の行動ができないとマインドがなっていないだ！と判断しノートに色んな言葉を書き綴ってみたり、様々な工夫をしてみました。

それでも、結局同じ失敗を繰り返してしまうのです。

半年ほど、同じことでずっと悩み続け、そのときにはもう潤さんを頼るしか選択肢がありませんでした。

僕はSTPの最初の数ヶ月間、家に引きこもっていて、オフ会に出ることができませんでした。

一度参加できないとそれ以降も参加できないループに陥ってしまいます。

だから、なかなか次のオフ会に参加しようという気が起こらなかったんです。

でも、もう「自分1人ではどうにもできない」という状況にまで来て、オフ会（カフェセッション）に参加するところから色々と変化が始まりました。

初めてカフェセッションに行った日はもう誰かと目を合わせるのも怖いくらいですごくオドオドしていました。

そこに辿り着くまでも物凄く不安と緊張でいっぱい。その原因は「自己愛が足りてなかった」ということなのですが、

音声でもメルマガでも潤さんはそれを言ってくれていたにも関わらず、それを流し見していました。それどころか「愛ってなんだよ…」と疑った目で、自己愛の概念を見ていました。

しかし、カフェセッションにきてからその事の重要性を認識することができました。潤さんが僕に何度も何度も質問を繰り返してくれたおかげです。

これが「自己愛が大切なんだよ」という授業だと、僕は多分変わらなかったんだと思います。

潤さんが、僕が気づくまでひたすら質問を繰り返してくれたこと。これがものすごく大きな気付きと変化を産んでくれました。

それまでは、他人との乖離感がすごくあって、どこか距離を感じていたのですが、それ以降は、色んな人と打ち解けて話せるようになりました。

本当に感謝でいっぱいです。あのとき勇気を出して参加してよかったなと思います。カフェセッションに勇気を出して参加し、勇気を出して、悩みを相談して、良かったなと、心底思います。

半年間、ありがとうございました！

本当に4月から今日までの半年間ありがとうございました。

入って最初に送った自己紹介のメールを見返してるとこんなことがつらつら書いてありました。

「このプログラムに入ったのは、何で自分には彼女ができないの？大学の友達がいらないの？何で俺だけ？という被害者意識をぶっ飛ばすことと、いくら本を読んでも変わらない自分を変えることが理由です。

欲を言えば、一度くらいモテるようになりたいのと、自分のしたいことを見つけることです。

今ある悩みは、半年前にも考えたことですが、法律関係の仕事につきたいとは思わないので、日々の講義が億劫になってしまうことです。

何のために法律を学んでるのか？その問いが何度も自分のなかを堂々めぐりし、その度にサボりたい欲求に駆られます。

また、大学生活では基本的に何をするにも1人なのですし、彼女もいないためかなり寂しいです。笑

だから、もうちょっと大学生活を楽しめたらなあと思います。

もちろん、1人の方が自分の時間があっていいと思います。が、それが意地をはっているのか、それとも本心なのかはわかりません。

ゴールドコースに入ったのは、自分はコミュニケーションが苦手なので、もうちょっと上手くできるようになればと思ったからです。

かなり暗めではありますが、半年間お願いします。」

この文章を見てわかるように、当時は色々なことで悩んでいました。

特に自分は被害者意識から抜け出すことがいつまでも出来ませんでした。

本来なら自分が原因であるはずのものが、全て自分以外の何かのせいのように感じました。

いつも悩みを抱えていて、ふと周りを見渡すと楽しそうにしている、自分と同じ大学生達。その光景を見るたびに自分はこの世で一番不幸なんだとのび太のように思っていました。わら

でも、プログラムの中にある映画ツアーがきっかけで楽になっていきました。

映画を見た後で話し合いをするのですが、そこで自分の悩みをさらけ出すしかないような状況に立たされました。

今思えば、あの日にさらけ出していなかったらいつまでも被害者意識に囚われていたのかもしれない。

あの場で、自分に全く自信がないことを打ち明けました。今まで、勉強もスポーツも何一つ上手くいった試しがなくて、そこに酷く劣等感を持っていました。そのことについて潤さんを含むプログラムの仲間に発表したんです。

すると、笑ったり、否定したりすることなくただ受け入れてくれた。それで、話を聞いていくとみんな同じように悩んだことがあるんだと。

そこからですね。抱えている悩みが、世界中でただ1人、俺だけになり、そんな俺は不幸だと思っていたことは、ただの思い込みだった気づいたのは。

音声もそうですが、僕は潤さんや仲間に出ていく中で変わっていったと思います。そして、心の変化に伴い現実も変化していきました。

最初の自己紹介のメールにもあったように、いわゆるコミ障と言われる部類よりもさらに酷いと自負している僕は、月を重ねるにつれて上手く話せるようになっていきました。

集団の前で完璧に流暢に喋れるとまでは言いません。でも、そうでない自分を許せるようになったからか逆に話せるようになりました。

行動レベルで変わったなあと思うのは、考える前に先に動くようになったこと。

最初の頃は、プログラム内で流行っていたヒッチハイクの投稿を読んで、

こんな俺に出来るわけねえじゃん。どうせ、俺なんて。みたいにやる前からできないと決めつけてやりませんでした。

だけど、一緒に挑戦してくれる仲間がいたから、大阪から東京に自転車で
行ったり、その帰りは東京から大阪へヒッチハイクでみたいなこともでき
るようになりました。

そして、このプログラムを通して、本当の意味での仲間ができました。その仲間たちとは自分の弱いところ、悩みや見せたくない部分もさらけ出していけるような関係です。

最後に今まで僕はやりたいことがありませんでした。いや、違います。やりたいことを抑えつけていました。

世間の価値観、周囲の目を気にしてそれを自分以外の誰かに言うことは一度もなく、実現も出来ないと思っていました。

でも、潤さんはプログラムの仲間はその夢を語っても笑ったりせず、お前ならいけるよと背中を押してくれました。

もうあれから半年が経ち、プログラムも終わってしまいました。

だけど、僕の人生は始まったばかりというか、これからです。

これから本当にやりたいことだけやっていて、自分の夢を叶えるために日々精進していきたいと思います。

潤さん、本当にこれまでの半年間ありがとうございました。

STPで人に対して興味を今まで以上に持つようになりました。そして、人との関わりに対して恐れがだいぶなくなりました。

皆プログラムで学んでいる方達なので、自己開示しやすいという部分もありましたが、潤さんやプログラム生同士で直接話し、自己開示し合うことは大きな自信になりました。はじめの“自己開示ってどうやるんだろう？”から、上手くいかない時もありますが、

オープンに自己開示し、相手の思っている、抱えていること、話したいことを汲み取り、互いに楽しく会話をし、表面上ではなく、より深い関係を築くことが少しずつだけ出来るようになってきたのではないかと思います。

自分も人も愛して、全てを受け止めることが結果的に全て良い方向へ繋がっていく。

精神面も強くなるし、行動力も上がる。私はまだ成長過程ですが、プログラムで学んだことは、今後生きていく上でも、そして今の私にとってとても大きな財産です!!

やりたいことも増え、新しいことへの恐れが減った分、“何でもありかな”って良い意味で楽観的に考えて、行動、思考にかかっていたブレーキを弛めることが出来てくる。

それもプログラムでの学びを自分なりに解釈して、向き合うにつれて出来てきたと思います。

あとは“どう生きることになるのか”ではなく、“どう生きたいのか”を常に考えながらワクワクしながら生きられるようになったこと。

生き方、考え方をちょっと変えるだけで人生いくらでも楽しめるということを感じました。

プログラムは終わりましたが、学んだことは人生の中の大きな“一歩”と考え、これからも学びを膨らまし続け、進んでいきたいです。

このプログラムを受けて、僕は内側と外側が明らかに変わりました。

まだまだ実践しきれていないこと、自分の弱い部分、多くの課題がありますが、今自分がどういう状況にいてどういう状態なのかを正確に判断できるようになりました。

愛について多くを学び、感じたことによって母親との関係、恋人との関係がプログラムを始める前では想像もできないほど良くなりました。

自分への優しさが他者への優しさに変わる事を知り、なぜ自分がトゲトゲしているのかもその時その時で気づけるようになりました。

将来やりたいことについても深く考えられるようになりました。

このプログラムを受けて本当に良かったと思います。

人生が大きく変わったといっても過言ではありません。

僕がお金が今本当に欲しいと言った時潤さんが言いました。

「本気出せばお金稼げるんだぜ？ 沢山エネルギー持ってるんだからガンガンそのエネルギー使っちゃいなよ！」

その言葉は僕の心に深く突き刺さりました。自分の可能性を信じてくれる人がいるだけで心強く感じました。

このプログラムでのこと一生忘れません。僕はこれからも自分の人生を自分で切り開いていこうと思います。

僕にその力と勇気をくれた潤さんに感謝しています。本当にありがとうございました！！

潤さん

6ヶ月間、本当にお疲れ様でした。そして有難う御座いました。STPに参加した半年間を振り返って僕がお話したいことは以下の3つです。

1. 自分を責めず愛すること
2. とにかく考えずに行動する
3. これからの課題～自己愛から他者愛へ、フォロワーからリーダーへ～

1. 自分を責めず愛すること

プログラム参加前の僕は過去の経験や失敗から自分のことを責めるばかりでした。

自分のことを責めて「自分はだめなやつだ」とか言っていれば自分が上手く行っていないことが正当化されるし、頑張らなくてもいいですから。その理由を無意識のうちに作っていたんだと思います。

プログラムに参加しても、最初の2ヶ月間は潤さんの音声講義もまともに聞くことが出来ませんでした。

月曜日に配信されるのに、聴くのは木曜とか金曜とか。ひどい時は日曜に1回聞き流して終わり。

プログラム前半の音声は「過去と向き合う」「自分と向き合う」という内容だったので、当時の僕にはキツイ内容でした。

そんなこんなで5月に初めてのオフ会がありました。

そこで潤さんに「もっと行動しないといけないよ」というようなことを言われて、今までビビってやれていなかったメルマガを始めたり、自分のビジネスを本気で考えて打ち出していくことを始めました。

それと合わせて「潤さんに自己開示したりたくさん話して自分と向かわないといけない」と強く思うようになりました。

そこで5月の、たしか**29日**だったと思います、潤さんに自らの闇、弱みだと思っている部分をメールで送ることにしました。

めちゃめちゃ心臓バクバクいわせながら。今まで誰にも言ったことないようなことを。

潤さんから返ってきたメールを同じく心臓バクバクいわせながら読みました。潤さんは僕の過去や僕自身もありのまま受け入れてくれました。批判や評価をすることなく、ただただ受け入れてくれました。

メールを送ってからとても気持ちが軽くなったのを感じました。

人に自分の弱みを言うことはその弱みを自分で受け入れること。

潤さんは音声でそんなことを仰っていましたが、その意味が体感レベルで理解出来ました。

僕はSTPで知り合った友人と電話する中、ふと思いつきでその友人にも自分の弱みを話してみることにしました。今までの僕なら考えられないような行動です。

そうするともっと気持ちが楽になったし、友人の方も他の人には絶対話せなかったようなことを僕に話してくれました。

僕のことを受け入れてもらい、僕も誰かをそのまま受け入れる。そうすることで、僕らは自分のことを受け入れて愛することが出来るのだと、プログラム前半で確信することが出来ました。

2. とにかく考えずに行動する

自己開示してからの僕は、今まで自分をつなぎとめていた枷が外れたかのように行動できるようになりました。

まず自分のビジネスを立ち上げること。

今まではブログでシコシコ人を集めることくらいしかしなかった僕が、メルマガを始めて、潤さんや仲間におすすめされたビジネス商材を買って、自分で企画を立ててサービスを売るようになりました。

7月には30万するビジネスコミュニティに参加してお金の工面に四苦八苦しました(苦笑)

支出が増えて苦しかったですが、その分収入も増えていきました。

7月末にはSTPで知り合った友人と東京から大阪までヒッチハイクの旅に出かけました。当然、僕はヒッチハイクの経験はありません。

なぜヒッチハイクをしたのかというと、東京オフ会で、関西から東京までヒッチハイクで来た人の話を聞いて、「面白そう！じゃあ俺もやってみる！」となったからです(笑)

理由は面白そうだから。これだけです。ヒッチハイクする意味とか考えませんでした。準備も殆りませんでした。ヒッチハイクで使うダンボールとペンを用意しただけ。当日は現地集合。

ヒッチハイクは困難を極めました。まず全然止まってくれない！！
最初の一台目に乗せてもらうのになんと4時間もかかりました。

(この時はどうやってヒッチを止めて、バスで大阪に行くかという言い訳を考えてました(笑))

なんやかんやで丸1日かけて、大阪まで辿り着き、オフ会に参加し、翌日には東京に帰るといふ弾丸旅行。

苦しかったのでもう二度とやりたくないと思っっていますが(笑)それでもヒッチの経験はとても大切なモノになりました。

(なぜかその後ヒッチハイクがSTPの中で流行りました(笑))

3. これからの課題～自己愛から他者愛へ、フォロワーからリーダーへ～

プログラムに参加し、僕自身は自己を愛することが出来ました。自分にはそれなりの自信を持つことが出来ました。

しかし、それで満足している自分がいることに気付いたのがプログラム5ヶ月目。

このままでは、プログラムが終わった後、また元に戻ってしまうのではないか？潤さんがいないと何も出来ない自分になってしまうのではないか？

そんな危機感を持つようにもなりました。自分がないと何も出来ない。

そんな人間を作りたくて潤さんはプログラムを始めたわけではないはず。

僕は自身のさらなる成長を目指してパワーパーソン研修に参加したり、自身のビジネスをさらに拡大させたりしていこうと思っています。

1. 自分を責めず愛するということ
2. とにかく考えずに行動する
3. これからの課題～自己愛から他者愛へ、フォロワーからリーダーへ～

以上の3つについてお話させていただきました。

少し長くなってしまいましたが、最後まで読んで頂き、有難う御座いました。
