

マイナスの人生をプラスに

『愛され上手になるには』



大学生の団体から受けたインタビューを転載。
私がなぜこの道を歩いているのか。
そこをお話ししています。

幸せになれる自信がない女性の人生を好転させる魂の総合プロデューサー

マインドック 代表・鈴木栄美子

URL: <https://www.bestmindoc.com/>

目次

はじめに	2	1
監修者紹介	3	
なぜメンタルのサポートをしようと考えたのか	5	
自分の苦しみを解決したくて	7	
NLP はパターン認識から始まる	10	
アメリカと日本でも同じ	12	
『90秒で相手から好かれる』にはどんなことをすれば？	14	
すべての人が幸せに生きていける社会を	16	
子供に良い体験と解釈を与えるには	17	
“愛する・愛される”ということの位置づけ	20	
愛され上手になるには	21	
女性を取り巻く社会へのメッセージ	23	
女子学生の就職の悩みと解決法	25	
影響を受けた人と本	27	
生きるための座右の銘	29	
やりたいことは全部やっておきましょう	31	
感想をお待ちしております	33	

こんにちは。2001年に独立して女一人で経営を続けてきた鈴木です。

この特典は過去に大学生の団体から私が受けたインタビューを書き起こしたものです。

最初は、このインタビュー記事を特典としてお渡しするのに迷いがありました。一部の人に自慢として受け取られるのではないかと役に立つワークがあるわけでもないし自分語りばかりで、受け取った人が読まないのではないかと？

いろいろ考えすぎて特典として作り直す作業が遅々として進まない期間が長くありました。

しかし、インタビュアーからの質問は、きっと多くの人もしたかった質問なのではないか？日本人は質問があってもしない人が多いですから、彼らの質問は多くの人をしたかった質問はずだ。だったら、私の回答が役に立つ人がいるはずだ。そう考えるようになりました。

人生には理不尽なことが多くあります。これから社会に出る人、自分の仕事が上手くいかない人、愛があるのに愛が返ってこない人、それぞれの人がそれぞれの悩みを抱え、それぞれの未来を夢見ているはずで。

そんな人々に少しでも私の生き方が明るい希望となるなら・・・と思い、このインタビュー記事を特典とさせていただきました。

あなたの幸せに少しでもこの記事が寄与できることを心から祈っています。

監修者紹介

幸せになれる自信がない女性に
「思考・感情・本能」のバランスを整える事
で人生を好転させる魂の総合プロデューサー

【主な資格】

アメリカ NLP 協会認定 NLP トレーナー
AIP 認定 NLP マスタープラクティショナー
米国催眠療法協会認定催眠療法士



無類の猫好き・海好き。明るく親しみやすい性格だが、両親からの虐待により周囲と馴染めない子供時代を過ごした過去を持つ。

小学校時代に1冊の本をキッカケに、自分で自分を変えられると気づいたのが最初の変化。

その結果、高校時代は会員500名を超えるサークルの2代目東京TOPとして活動。大学時代に世界的ベストセラー作家をアメリカから日本に招聘して講演会を開催と活動範囲を広げる。

『聖なる予言』『ザ・シークレット』などの翻訳で有名な山川夫妻の自宅で交流するなどスピリチュアルな世界も探求。日本トランスパーソナル学会で講演など精神哲学の場で活躍。

その中で出会ったNLP（神経言語プログラミング）により、幼少期からのトラウマを解消。その後も数多くの心理学や海外のキリスト教秘教などを学び、スピリチュアルな世界と現実世界を融合させた独自理論を発展させる。

2001年1月に自分と同じように辛い思いをしている人の力になれる仕事がしたいと、コーチング・カウンセリングを事業で独立。

2003年にNLP トレーナー資格を取得。

これまででコーチング・カウンセリング・セミナー・研修等の受講者は延3万人以上。

2010年ごろより経営コンサルタントとしても活動し、こちらも高い評価を得ている。

クライアントからは、「感情や環境、自分では気づけない意思や願望などを的確に察し、魂レベルに寄り添ってくれる」というコメントが寄せられファンも多い。

幸せな人生を生きる女性で地球を満たすことをビジョンに日々活動中。

フジテレビ、日本テレビ、フジサンケイビジネスアイ、雑誌などメディア出演多数。

【座右の銘】

神よ、与えたまえ。

変えられることを変える勇気と、変えられないことを受け入れる冷静さを。
そして、その違いを識別する智恵を。

【コンサル・企業研修実績】

オリックス生命保険株式会社 シティバンク・エヌ・エイ ドコモシステムズ株式会社 寺島建設株式会社 株式会社シエナホームデザイン 株式会社村松工務店 央2株式会社 有限会社鈴木水道 富山市八尾山田商工会 東京商工会議所 日本政策金融公庫 常陽産業研究所 長野県労働金庫 足利銀行株式会社 水戸西ロータリークラブ その他

なぜメンタルのサポートをしようと考えたのか



まず、今の鈴木さんの活動内容というのをお聞かせください。



個人のメンタルのサポートを中心にして、そこから自分ビジネス構築セミナー・理想のパートナーセミナー・ソウルフルマップ作成セミナーなどが発生しています。年齢対象はないのですが、自分に自信が無いとかセルフイメージが低いという方に自信を取り戻してやる気をもってもらうのが一番得意分野です。



ではなぜ、何故そういうセミナーをやろうと思ったのですか？



そうですね。小さいころから考え込むタイプでして凄くネガティブなタイプでした。人間関係も気を使い過ぎていじめられっこタイプでした。で、色々な意味で、自分がこれをやりたいとかあれをやりたいとか思っても、心の中で止めるものが凄く大きいと気が付いて心理学にのめりこみました。

若いころは企業の栄養士をしていました。で、その後、結婚をして専業主婦になって子育てをしていたのですが、やっぱり心の中の葛藤が大きくて、家庭をやっていくのが大変でした。

なら、やっぱり仕事に出ようということになりました。そこで、子供を抱えて家庭があって、まあまあ良いお給料が取れてとなると経理だったので、子育てとアルバイトをしながら経理の勉強をしました。経理の方の資格をとった時点で、就職をして、そんなこんなの中に離婚になって、、、、。

経理として勤めたら、経理の腕を認められて税理士さんから会社に入り込んでみてやってくれという形で送り込まれるということがあるようになってきました。で、自分で何社か建て直しをしたのですが、その間もそういうところで作ったお金を全部心理学、カウンセリングだとか色々なセミナーに大半投入していました。



自分の勉強のためにですか？

6



そうです。この間カウントしたら、サラリーマン時代で約 1500 万円くらい投入していました。女性の普通の収入の中から出すのですから、それはなかなか大変でした。勉強する中で、今皆さんに提供している NLP（神経言語プログラミング）に出会って、やっと自分の中の心の葛藤とかそういうものが綺麗に整理できるようになって嬉しかったです。

どう言ったらいいのでしょうか？ 凄く生きていくことに前向きになれるようになりましたね。それで、心理学も色々なものを勉強したけれど NLP をメインにしてみなさんに提供した方が良いのでは？ ということで、今は NLP を中心にしてブレイクスルーセッションやセミナーをやっております。

自分の苦しみを解決したくて



心理学をずっと学びに行かれていたということなのですが、それは最初から目的、それを他人に対して教えたいという目的で行かれていたのですか？



違います。



ということは、自分の葛藤を解消するために行かれていたということですか？



そうです。どう言ったらいいのでしょうか？今でこそ PTSD (外傷性トラウマ) という話に理解がありますが、勉強をしてもトラウマがあると勉強に集中できなかったのです。

あと、どうしても自分が伸びていこうとすると、競争があり色々なところで色々な人と知り合っていくということがありますよね。

私は、それが全部ストレスになってしまうという人でした。

なので、どうしても自分がもっと大きくなりたいと思えば思うほど、自分の心の中で止めているものっていうものが、苦しくてしょうがなくなってしまったのです。

それなので、それをなんとかしたい。学校の成績は悪いタイプではなかったので、頭が悪いのではないだろうと。それから身体もそんなに弱いわけではない。

ところが、何でこんなに人とあったりちょっと何かをしようとするたびに、疲れたり嫌になったりするのだろうか。それは心の問題なんじゃないかって気が付いたのが 20 歳くらいのときです。

キッカケはアリス・ミラーという方の「魂の殺人」という本ですね。アリス・ミラーさんというのは、「才能ある子供のドラマ」とかそういう本を書かれている方なのですが、その方が、問題行動を起こす子とか色々な精神的なトラウマがある子とか、そういう子達を見ていくと「才能はあるのに心とか魂の部分が窒息しているんだ」ということを本に書かれていました。

その人の本が私には何か実感できるものがありました。で、それから心理学の本を読み色々なことやっていくようになりました。



その結果が自分の葛藤や悩みが解消されて、なら、もっとそういう人達を救う。救うっていう言い方をするとおこがましいと思うのですが、そういう人達に自分のようにある程度救われる状況っていうのを提供したいというのが、今の原点ということですか？



はい、そうです。たとえばお金儲けだけ考えたらきっとお金や経理に係る才能を活かすほうがよっぽど収入は良いかもしれませんが、でもお金ではなくて、自分自身が本当に幸せにやっていけるようになったらなって。

今だったらこうやって皆さんとお話していても皆さんにもそんな嫌な思いをさせないし、色んなことを提供できるじゃないですか？これが、若い頃は持っていてもできないという人だったのです。

良いものはいっぱい持っているのに、それを差し出すのも怖いし、人から何かしてもらってもそれがどういうことなのか理解できない、精神的に混乱していましたね。

つまり、データのインプットが間違っていたって言えばいいのかな？

NLP 的に言うと、人は色んな体験をして、それをどう解釈するかで人生を作っていくと言われてます。そうすると体験が違えば全然違う解釈が出てきますよね。それから解釈の傾向は親だとか周りから「あなたはこういう人だ」と言われたことにずいぶん依存すると思います。この両方が私はダブルでひどかった。

それなので、周囲に怒ることや優しくすることが良いのか悪いのかもわからない、自分の解釈がネガティブなのかポジティブのかもよくわからない、ただツライっていうのが若い頃の状況です。



それらの原因が、小さい頃から教育の中でこういったものを経験されてきたからだということは、今 NLP を勉強されてはつきりと分かるわけですね？



そうですね。わかりますね。ですから同じ学校の中でも、誰とでも仲良くなる人と、誰とやってもなんか上手くいかない方とかがあっていらっしゃるじゃないですか。あれは本人の体験か解釈かどっちかが原因です。



そういうことを体系的に教えていけるのが NLP ってことなのですか？



そうですね。NLP では全てパターン認識をします。皆さんがこういう行動をするのはこういうパターンだということを認識します。その認識ポイントには色々あります。そうすると、パターン認識をしたときに、過去のことだと状態と解釈が関わるということが分かっています。

たとえば私が『3分で相手のタイプを見抜く』という動画を販売しています。これは、人間にはその人その人で得意分野・不得意分野があるように、五感覚のどこに情報入力が多いのか少ないのかというのがあります。それをパターン認識していく方法がわかると3分で相手のタイプを見抜くことができます。

あと『90秒で相手から好かれる』の動画は、やはり人と仲良くなる人とそうじゃない人はこんなパターンがあるのですよ、という基本のパターンを学ぶ動画になっています。

世界各国共通なのはここ、そして動物同士ならこう、とかね。『90秒で相手から好かれる』の動画はそういったパターン認識から作られた方法です。

だから何度でお辞儀をしましょうとか、そういう話のもっと以前の事です。

子供がちょろちょろと遊びに来たら、子供にはまだマナーも何もないですよ？でもかわいいなって思ってもらえる子と、こいつイヤだっていう子供と・・・その違いはどこ？というのが分かる。そこを好かれるために使おうという内容です。

だからスキルというよりは、人間基本的にこれができるとどこでも受け入れられますという方法なのです。

これはすごく重要で、たとえば面接でとんでもないことを言って受かる人と、ほんとにしっかり規則どおりやっても受からない人がいるじゃないですか。それはどこ？というと、そのノウハウを解説しています。



一番根本的な部分ということですよね？



そうです。私はそれがわかったときに「あら、なら簡単だったじゃない」
と思いました。それからずいぶん人間関係も広がりましたね。



すごく疑問に思っていたことがあったのですが、NLP というのはアメリカの資格でしたよね？

人間なら誰でもだいたい基本的なところは同じだとおっしゃられたと思うのですが、たとえば日本だったら日本の文化とか日本の価値観で物事を見るわけじゃないですか？アメリカだったらアメリカの文化や価値観で見るわけじゃないですか？となってくると、僕はその育ちとかそういうのが成長に関わってくるのであれば、各国ごとにパターン認識も変わったものになってくると思うのですが、標準的な基準というものはあるのですか？



『90秒で相手から好かれる』の動画ではそこを省いて教えています。たとえばアメリカだと自己主張したほうが良くて、日本だと控えた方が良いとか、そういう文化の違いというのがあります。ただ『90秒で相手から好かれる』の動画内容はそこ以前の標準的な基準というところを扱っています。



人間なら全部共通の、ということですよ？



そうです。ですから私は海外に旅行に行って公共の図書館の図書館員から「本借りたいの？じゃあ明日持ってきて。貸してあげるよ」と言ってもらえるのです。ありえないでしょ？普通は。

「基本的なところができていれば言葉が通じる通じない以前のものだ」ということです。



実際にそれは旅行に行かれたときに完全に実感できるということですよ？



そうです。ついこの間、ギリシャ研修があったのですが、ギリシャはアルファ・ベータ・ガンマ・シグマがあって、その大文字小文字があります。だから読めませんでした。もう困っちゃったな～と思うくらい読めませんでした。

でもやっぱり人間同士だから基本的に同じところがありますよね。そこを上

手くポイント、ポイントをつかんであげると、すごく皆さん友好的にしていただけ
けました。

『90秒で相手から好かれる』にはどんなことをすれば？



『90秒で相手から好かれる』のということですけれども、具体的にどんなことをすればいいのでしょうか？



うーん、たとえば面接会場に入っていった時に、社風として、すごくラフな会社とすごく厳格な会社ってありますよね。入っていったときに雰囲気違いますよね。そのときにみなさんどうしますか？ラフな会社だったら？



ラフにいこうとは思わないですけど、肩の力を抜いて楽にいこうとしますね。



かるく冗談交えるくらいのはしますね。



そうですね。格好は一緒だけど、座り方もきちっとしているよりはちょっと力抜いてもいいかなと思うじゃないですか。

その違いを感じ取れたときに、みなさんそれにきちんと対応しているわけですよ。

それなら、その対応をしているときは“どうしてその対応をしているのですか”というところを考えてほしい。



自分の知っている情報の中で、そうしていいと思って納得しているからそういうふうにするのだと思います。



そうですね。なら、すごくラフな会社で、すごくがちがちにやっていたら採用してもらえenと思いますか？」



つまり、相手と同じ事をするということですか？



そうです。相手がこうしてきたら同じようにしてあげると言うのが、人に好かれるためのまずは基本ですね。つまり、「私とあなたはここが違うでしょ？」と言う人より「同じですよ」と言う人のほうが安心して寄って

けるのです。



ペースがあうという事ですね。



そうですね。それは大きな特徴だと思います。それなら、それにどうやって合わせていくのかと言うのが『90秒で相手から好かれる』の動画内容なのです。

たとえばラジオとかマスコミ関係の会社と昔からある大きな商社では社員の服装から全部違うじゃないですか。あそこで一人だけ入れ替えて御覧なさい？大変なことになるわけですよ。入れ替えられたとたんに、その人はなんとも居心地が悪いだろうし、、、（笑）。

だから、同調するとかペースをあわせるというのは本当に大きな特徴です。

そこで、どういう風にペースを見抜いて、ペースをあわせたらいいのか。それが90秒のセミナーで教えていることです。たとえば今の名刺交換。4人いたら90秒だと全員終わらないかもしれないですよ。だから、どこでやるのかというのをお教えしたい。

（それをすると）90秒で好かれるのです。安心感と好感を持ってもらえます。後はお話しをしたりしていく中で、信頼とか信用を持ってもらえるわけですよ。だって、嫌いな人の話なんて聞きますか？



聞かないですね。



でしょ。だから、好かれておいた方が良いでしょう。

すべての人が幸せに生きていける社会を



それでは次の質問にいかせていただきます。これからの夢を聞かせていただけますか？



私は最終的には、すべての人がお互いを尊重して自立しながらも苦しむ人がなく幸せに生きていける社会を作っていけたらと思って活動しています。

そういった夢は、経理をやっていたらしゃった時代から心理学を勉強していく



過程を経て生まれたものなののでしょうか？それとも、最初からゴールがそこにあったのでしょうか？



正直言って、若い頃からそれを目指していたわけではありません。先程も言ったように自分のトラウマを解消したくて学んでいただけですから、そんなことは何も考えていなかったです。

ただ、ありがたいことに、私は小さい頃から同級生に少し障害のある子がいたり、近くに身体障害者の施設があったりするところで育ちました。ですから、そういった人達と遊んだりすることはいたって普通のことだったのです。

私にとって、早く走れないとか、何かが判断できないとか、そういうことはハンディキャップではなくて、全てその子の個性なのです。

個性が違うだけだから、それが活かせる範囲で関わっていけば良いと、そういう考え方をしていました。この考え方に基づいていくと、例えばどんな人でも、私は特別だとは思っていないわけです。体験が違って、解釈が違う、ただそれだけ、という風に見ています。

心の問題に取り組んでいきたいなというのは、自分がそれを解決する能力を手に入れたことで、強く思うようになりましたね。

子供に良い体験と解釈を与えるには



僕らの世代は、正にこれから子供を生んで育てていかなければいけないわけですが、僕達が親になった時、良い体験、良い解釈を子供に与えてあげるためには何が必要とされるのでしょうか？



年齢によっても関り方は違ってきますが、まずは子供の感覚を無視しないということです、子供の喜怒哀楽を無視してはいけません。怒っている時は怒っていて構わないのです、ただし、その時に怒っているのが有効なのか、それとも他の行動を取るのが有効のかということ、子供に質問して、考えさせてあげる。



具体的に言うと？



例えば、毎朝ちゃんと起きてこないとする。親はカリカリして怒りたくなる。でも、そこで1度グッと我慢。代わりに、毎日寝坊していることを「お父さんやお母さんがどう感じていると思う？」「それが自分の将来にどういう影響を及ぼすと思う？」ということ、ちゃんと質問して、子供自身に考えさせれば良いと考えています。

そして、問題を指摘するばかりではなく、上手くいっている時にはそれに気づいてあげて、ちゃんと褒めてあげることです。

皆さんも、大学に入っているいろいろな活動に取り組んでいるわけですが、もし小さい頃からこういう活動について親から否定され続けていたら、まず今こういうところに加わっていることはあり得ませんよね？

「お友達と仲良くして偉いわね」とか、「あなたはできる子だから、もっと他の子にもこういうことをしてあげなさい」とか、そういうことを少なからず親御さんに言われてきているから、このような団体を立ち上げたりしていると思うんですね。

つまり、欠点を指摘するのではなくて、その人が上手くやっているときに、そ

れに気づいて褒めてあげるとというのが、やる気を育てたり、自信を生むためのポイントだと思っています。



逆に、あまり良くない習慣に気づいた時には、一方的にこちらの考えを押し付けるのではなく、それが本当に正しいことなのかどうか本人に考えさせるようにするということですね？



そうです。だから、私が個人セッションの時にいつも言うことがあります。「あなたはどうしたいの？」です。

「これっていけないことですよね？」とか聞かれたりすることもありますけど、そういう時は、「いけないかどうかはとりあえず置いておいて、あなた自身がどうしたいのかをまず言って下さい」と言います。

そうすると、「こうしたい、ああしたい」というのが出てくる。びっくりしてしまうようなことを言い出す人もいますよ。でも、私はそれを決して頭から否定しません。

「もし、それをやったとしたら、あなた自身はどう感じるのでしょうかね？」「あなたの周囲にいる人はどう感じるのでしょうかね？」「あなたの未来はどうなるのでしょうかね？」ということを聞いていきます。

そうすると、最終的にはちゃんと自分で軌道修正してくれます。

あと、自分に自信が持てない人に対しては、「その日自分ができたと思うことを、1日3つでいいから何か書きましょう」と言います。

どんな下らないことでもいい、何も見つからないと思った時には基準を下げてもいい、だから、何かを見つけて書き続けましょうと指導します。



それが自信につながるということですか？



そうです。「毎日少しずつでもできたのなら、これから先もできるはず」という感覚が作れるからです。

しかも、それが何であれ、自分自身でやったことですから。他人にしてもらっ

たことではないので、自分の力で自分の人生を好転させていくことができると
いう感覚を持てる、これはとても自信になるのです。

“愛する・愛される”ということの位置づけ



それでは次の質問に移らせていただきます。鈴木さんの HP に“理想のパートナーセミナー”がありますが、鈴木さんの活動で“愛する・愛される”というのは一体どのようなものなのでしょうか？



私は、人という生物は他の人から愛されているという感覚がとても必要だと思っています。それがあつことで、より自分の個性を活かし自分なりの行動というものができると思っています。どのくらいで自分が愛されていると感じるかというのは個人差があると思いますけどね。

たとえば、「お父さん」といいながら戦争で死ぬ人はあまりいないようですね。みんな「お母さん」と言いながら死んでいく。それはなぜかという、「お母さん」という存在は、あなたが良いことをしようと悪いことをしようと受け入れてくれる存在です。受け入れてくれるから愛されているとみんな思えるのです。

つまり、“愛する・愛される”ということは、自分のありのままを人に、「はいどうぞ」と見せて、それが相手に受け入れられたから感じられる感覚だと思うのです。

すごく大人しい人もいれば、すごく活動的な人もいる。すごく笑顔が良い人もいれば、そうじゃない人もいる。でも、そのありのままの自分を、「ほらね」と相手に見せて、「そうなんだ！良いね！」と言ってもらえる、それが“愛する・愛される”ことだと思っています。



僕はコミュニケーションを考える上で“愛され上手”になるには、きっと“愛し上手”にならなければいけないと思っていたのですが、人を愛することという観点についてはどう考えられますか？



人というのは、まずは自分を一番大切にしなければいけません。自分で自分を愛する以上に人を愛することというのはできないからです。

だから、自分がとても可愛いし大事だ、じゃあ「自分はこうされると嬉しいからそれを他の人にもやってあげよう」と考える。これは“自分がしてほしいことを他人にしろ”という黄金律ですよ。

それで、少しそれができるようになったら、相手の立場から見るとこう見えるのではないのかなということを考えてみて欲しいのです。

「自分はこうしたい、相手はこうしてほしい。だったらお互いが歩み寄ってどこが着地点になるのかな」というのを考えられるようになれば良いと思います。

ただ相手から嫌われないようにするとか、だれかれ構わず好かれようとするというのは、私は違うと思います。

まして、これからは国際化時代ですから海外の方は自分のやってほしいことをポンと前に出してきました。そこで相手のやってほしいことだけやってしまうと、どちらかに不満が残ってしまう状態になるじゃないですか。

やはり「自分はこうしたい、相手はこうしてほしい、だから歩み寄ろう」というのが一番良いと思いますね。

歩み寄るためには自分を一番愛してあげるのが必要で、自己中心的になるだとかそういったこととは別だと思いますね。

これは“自利愛”といいます。または“健全な自己愛”とも呼びます。それは一番必要だと思います。

それを得るために、先ほどお話した、あなたはどうしたいのという質問をしま

す。出来たことを数えてくださいと伝えています。



ということは、これまで鈴木さんが持っていられた悩みも原因は“健全な自己愛”が足りなかったせいなのではないでしょうか？



そうですね、そこが一番の原因でした。



なるほど。では次の質問ですが、“愛する・愛される”になるために実践する方法を一つだけ教えてください。



そうですね。まず、男女を問わず笑顔の練習をしましょう。目まで笑うこと。口だけじゃなくて目まで笑うこと。

そして人に何か話をするときには共通点を見つけて、それに向かって話すこと。

個性を際立たせようとして個性や違うところをぶつけるのではなくて、人にまずは同調してあげること、ペースを合わせてあげることをするとうまいと思います。

恋愛でも何でも、聞き上手になってあげるとモテますので、ぜひ今日からでもお試しください。

女性を取り巻く社会へのメッセージ



なるほど。ちょっと話が変わってしまうのですが、鈴木さんの HP や名刺から察するに特に女性に対してのメッセージを強く秘めていられると感じたのですが、女性に対する社会的な問題などで強く問題意識を持たれていることというのはあるのでしょうか？



男性より女性の方が自己主張をしないように育てられている点については疑問を持っています。女性が自己主張すると生意気だというような言われ方をされることがあるというのが日本という国の特徴であると思っています。

そこから、女性は黙って人の顔色を伺わなければいけないという状態に陥っていることが多い気がするのです。

また、子育てをするのは多くの場合女性ですから、女性が健全な自己愛を持って、子どもを私有物ではなくて一人の人間として育てられることが本当に必要なことだと強く思っています。

その点と、あともう一つは単純に私自身が女性からのウケが良いということも関係しています。



なるほど。やはり女性から見て、鈴木さんは格好よく見えるのではないのでしょうか？



そうみたいですね、昔から女性にはモテます。



女性の中の番長というイメージですかね。



そうですね、ブログでも「姉御」みたいに書かれていますけど。昔からそう言われています。困った時には泣きついて助けてもらえる人というように言われますね。

中学校時代も他のクラスの子達まで、「～君が～してくれないの」と来て、そ

うすると私が、「わかったわかった」と言って出て行く、みたいな感じだったんですよ。

女性受けは非常に良い方だったので、それなら女性をターゲットにしようかなと考えました（笑）。

私は自分の意見をはっきり言うタイプなので、男性の中には生意気だといって私にすごく反発してこられる方がいらっしゃいます。

私はそんなつもりはなくて、ただこういう風に思っただとか、こう考えたとかと言っているだけで普通にしているだけです。でも、「わざわざ逆らっている」と解釈される方がいらっしゃるの、なら女性をターゲットにした方が気楽かなと思いました。

それで”女性のための“にしているだけで、男性を拒否しているわけではないのでご安心ください。



少し話が離れてしまうのですが、今から就職活動の時期がやってくるのですが、現在でも女の子の学生は就職活動でも社会に出ても女性は不利に扱われてしまうのではないかという不安を持っていると思うのですね。

鈴木さんのこれまでのセッションの中でも、そういった悩みを持ってこられた女性の方は多いのでしょうか？



そうですね、セッションの中でそのような悩みを様々な形で持ってこられる方はいらっしゃいます。ただ何回かセッションをやっていくと、これを簡単に解決する方法があります。

どういう風にするかという、まずほとんどん愚痴させます。社内では雑用をさせられるとか総合職女性は一人しかとらないとか、言いたいことを全部言わせる。

それで、全て吐き出させた後で、「それでどうしたいの？」と聞きます。そうすると、私は総合職になりたいとか目標をはっきり言ってくれます。

それで、目標がはっきりしたら「そのためにあなたが今できることは何ですか？」と聞くだけです。

外のせいにしては何も変えられませんよね。時代をもっと長い目でみるのが大事だよといいます。

私たちの世代というのは、結婚する前に男性とお付き合いして深い関係になっただけでキズモノと呼ばれお嫁にいけませんでした。私の世代より20年前の人たちは、母親がちょっと外で仕事をしただけで鬼のように言われました。そしてもっと前はハイカラさんが通るという漫画であるように自転車に乗っただけで不良でした。だから時代は変わっていくのです。

でも誰かが変えているのですね。だったら、「あなたはこうしたいなら、そのために自分にできることをやっていくだけのことですよね」と気づいてもらいます。

その会社じゃなくても良いのかもしれないし日本じゃなくても良いのかも知れない。その会社がどうしても良くて 1 人しか採用しないのだったらその 1 人に残るためにどうするかというだけです。他に責任を転嫁しているうちは何もできません。

失敗してもやり続ける、あきらめずにやり続けるっていうことも言います。



では次に、今までに影響を受けた本や人というのはありますか？



ちょっと宗教がかってしまうのですが、私にとってはイエス・キリストがモデリング対象になっているので、彼の生き方とかに影響を受けているところはあります。

本では先ほど言ったアリス・ミラーですとか、ビクター・フランクル。あと高校、大学時代に読んだ本ではヘルマン・ヘッセのデミアンという本があります。これには大きな影響を受けました。

鳥は殻から抜け出そうと戦うという見出しであるとか、登場人物でエヴァ婦人という人が出てくるのですがそういう風になりたいな、と思ってずいぶんと影響を受けました。ちょうど高校、大学時代に繰り返し読んでいた本ですね。



キリストというのはどういったあたりに影響を受けていると思うのですか？



私が持っているイエス・キリストのイメージは普通の人を持っているイメージとは全然違うと思います。私の中では、親父ギャグを飛ばしながらそれがわかってもらえずへこんでいるおじさん、というイメージさえありません。怒られちゃうかもしれませんが。

キリストは「自分の信念、思ったことに対してただ忠実だった人」というイメージです。自分が信じたモノが神さまだったから、それはこういうことなのではないか、と行動して最後の最後に殺されるということがわかっていても自分の信念を貫いた人と認識しています。

自分の信念を貫いたというところに惹かれるということですか？



そうですね。それだけの精神力を持つのはとても大変だろうと思います。すごく強い人だ、という印象が私の中でありまね。

宗教的指導者というのはみんなそういうところがあるし、ガンジーのような政治的指導者も同じですよ。やっぱりそういった精神的な強さというものに私は惹かれることが多いです。



最初は聖書を読んだり伝記を読んだりだったとは思いますが、最初にキリストをすごいなと思ったのはいつだったのですか？



うーん、どれくらいでしょうか？本格的に「すごいな」と感じたのは心理学の本を読むようになった後、殺されることがどれくらい怖いことかというのを考えた時ですね。

だって生きながら磔（はりつけ）でしょ？それがリアルに感じられたときに、すごい精神力だなと感じました。

海外の心理学をやっている方たちは神という意識が高いですから、学ぶ時にキリストを意識せざるを得ないところがあったことも影響を受けているとは思いますが。



他に何か、学生の間で読んでおいてほしい本というのはありますか？



そうですね。3年生4年生は就職活動とかで忙しいのでまた違うのかもしれませんが、特に1年2年のうちは、やはり文学書ですね。そういったもので誰か好きな著者がいたら、その人の本を全部読むみたいなことをして欲しいかな。

そうすれば、その人の考え方が全部分かるので、そういった読み方をやはりオススメしたいなと思いますね。誰の本であろうと全部読むと、それがやはり自分の血となり肉となると思います。

私は若いころは村上龍さんが好きでしたね。全部読みました。



自分の中の思想的な考え方を形成するために文学書などを読んでいったほうがいいというところですかね。



そうですね。



それでは次の質問に移らせていただきます。鈴木さんの座右の銘があれば教えていただけますか？



また宗教的になってしまいますが、「神よ。私に平安を与えたまえ。変えられるものを変える勇気と、変えられないものを受け入れる強さと、そしてそれを見極める知恵を」です。これはバーニーという方の言葉です。これをいつも思います。

その言葉というのは、いつ頃から自分のものにしていった言葉なのでしょうか？



う〜ん。30代後半からですね。若いころはもっとすごいことを言っていたので。



これもやはり NLP を学ばれたあたりからですか？



そうですね。NLP の前提というのはたくさんあるのです。その中に、「失敗は無い。学びはある」というのがあります。つまり、失敗という概念自体がないのです。あと「成功はプロセスである」というのもありますね。成功というのは結果じゃない。そっちに向っていることだっていうことです。

やっぱりそういう中で、さっきの言葉というのは、すごく実感できるものでした。



先ほどのキリスト様のお話だとか、今の言葉とかを聞くと、この NLP の根源となっているところには、やはり宗教的な、何か人間としての生き方だとか、そういう、訴えるようなものが NLP には内在しているのかな、と思うのですが。



そうですね。私はそういう捉え方をしています。NLP と言うのはスキルではなくて、人にはそれぞれ、その人なりの価値があるという、人間の

存在を肯定する思想だという気はしています。



鈴木さんのお話にすごく哲学的なものを感じたのですが、よく言われるのに、日本人には規範がない、宗教が無いから自分を律することが出来ないという話をよく聞くのですが、カウンセリングだとか、そういったところというのは、宗教的な良い面をどんどん伝えていくというイメージがあるのですが、鈴木さんご自身は宗教をお持ちなのですか？



私は宗教がないからどうこうっていうふうには思わないです。ただ人間というのは全部共通であると考えています。

世界各国の神話を見ても共通なものがあります。で、その共通なものの中に厳然としてあるのが、世界各国あなたも私も同じであるという思想なのだと思います。

それとともに、あなたも私もすばらしいという、人間の存在自体、人間の尊厳を扱うものだと思います。

だから宗教云々ではなくて、突き詰めれば、ちゃんと人間の尊厳というものに行き着くと思うし、もしカウンセリングや人のメンタル的なことを扱う人がその尊厳というものを軽く考えているのだとしたら、反対に大変危険だと思います。

やりたいことは全部やっておきましょう



では、次で最後の質問になります。学生に対して一言熱いメッセージをお願いします。



やりたいことがわからないのだったら、30歳までに全部やってみたら良いと思う。20代のうちの失敗は、40代になれば笑えるから大丈夫。

まだ若くて体力も気力もあるうちに、どれがやりたいかを考えるのだったら、全部やってみたら良いと思います。

全部やってみて、その中で、自分の傾向として、こういったものが好きだなというものがつかめたら、次の30歳からの10年間でそれを深めていけばいいと思うんです。

大学を卒業して、就職して、そこでずっと働こうなんて皆さん考えてないと思います。けど、会社選びも人生選びも最初からパーフェクトなものを求めるとするのは、はっきり言って皆さんに対して行われた教育の弊害だろうと思います。

答えがあると思いついでいるんですね。

答えは自分で作るものです。

だから全部やってみて、自分の答えはこれにしよう決めて、そこを深めて40歳50歳になって、これが答えだったって解れば良いのではないのでしょうか。

人生80歳まで長いじゃないですか。つまり、折り返し地点までに、方向だけ決まれば良いと考えています。



分かりました。40歳までにゴールを見つければ良いということですね。



孔子が「40にして惑わず」と言っていますよね？だから昔から同じですよ。

若いうちは迷うのが普通。あれもやりたい、これもやりたい。僕はこうだと思っている。でも、やってみると上手くいかない。そんなことの繰り返し。

リンカーンだって、初当選したのは40過ぎでしょ？若いころはすごい性格

悪かったというし。だから良いのですよ。それで。

自分でやってみないことには判らないですもん。解るまでやってみればいい。そう思います。

はい。わかりました。今日はありがとうございました。

感想をお待ちしております

ここまで読んでくださって、ありがとうございます。

読んで「面白かった」「役に立ちそう」と思った方は、読んだ感想や、実際に役立った事例などを感想や質問をフォームからコメントしていただくと嬉しいです。回答までの期間はいつとお約束ができません。ご了承くださいませ。

<https://lmindoc.com/p/r/3w192LkH>

Q&A はこちらから見られます。

<https://tinyurl.com/h2dj2mzy>

【その他】

私の公式 LINE はこちら→@suzukiemiko

Facebook で FB グループも作っています。

女一人でビジネスを素早く立ち上げ続けるコツ、美肌と健康を保つコツ、多くの異性にプロポーズされるコツなど、あなたがあなたらしく幸せになれるノウハウを公開していきます。

『女性のための強運クラブ』 → <https://tinyurl.com/3fw4b4ua>

ぜひ、みんなと一緒に幸せになりましょう！

マインドック 代表 **鈴木栄美子**

幸せになれる自信がない女性の人生を好転させる魂の総合プロデューサー

マインドック 代表・鈴木栄美子

URL: <https://www.bestmindoc.com/>