

人生が自動操縦でうまくいく

〜人を信じるということ〜



人生が自動操縦でうまくいく
ゝ人を信じるということゝ

根本
愛香

目次

人信じると自分を守れない。中卒でプロダンサーへ

1

- 母親の家出となぜか仲間外れにされる小中学生時代
- 最終学歴「中卒」で決意したプロダンサーへの道
- 自分だけ不合格という挫折からプロダンサーをやめる

自力で頑張り返ける人生ハードモードが限界に

8

- うつ病発症からダンススタジオ経営の道へ
- 経営は軌道に乗るも、不妊治療を経て「自分再教育宣言」
- 成果を認められず、一番の味方を「敵」だ思うように

人生の転機となった「センターピース」での変化

17

- 読書が苦手な私でも読めた、一冊の本との出会い

- 本物に会いに行った講座で受けた衝撃

- 一回目の懇親会で、優しさに触れて大号泣

『朝起きただけでこんなに褒めていいんだ』と思えるように

- 知らない人ともつながりを感じ、自分の居場所がつくれるようになる

- 「お金を稼ぎたい」の本当の正体

- 女性性を解放し、一つも褒められなかった旦那さんを褒めまくるように

『人を信じられる自分になったら、仕事も生活も自由になった』

- スタジオを自動操縦で経営できるようになり、沖縄へ移住

- 自分を信じることができると、人を信じることができる

人信じると自分を守れない。中卒でプロダンサーへ

● 母親の家出となぜか仲間外れにされる小中学生時代

人を信用できないなって思った一番最初の出来事は、九歳の時に母親が家出をしてしまっって、そのまま帰ってこなくなったことです。

結局、離婚して父親に育てられたんですけど、それが一番最初の大きい出来事です。

小学校とか中学校でもいじめや仲間外れにされたりで、ちよつと人間関係がうまくいってない時期が長かったかなって思います。

だからか、人を信用しちゃうと自分を守れないって思いながら生きてきました。

今でも覚えているのは、小学校一年生の入学式の次の日に、男の子に「こんなブス見たことない」って言われて。

そうしたら、ワーツと人が群がってきて、「あ、本当だ」みたいな感じになって。

幼稚園の時はすごい楽しかったから、なんか辛いなど。

まあでも母親がいるから大丈夫かなと思ってたんですけど、その頼れる母親がいなくなっちゃったから、信用できる場所がないという気持ちになっちゃいました。

最初のきっかけがそれだったから、自分の容姿とかにすごいコンプレックスがあって。

自分の外見からこういう仕打ちが始まったのかなって自分で思ってしまったて、大きいコンプレックスになりましたね。

その後も、女の子にも男の子にもいじめられるというか、仲間外れにされることが多くて。

このまま地元の中學に行っちゃうと、絶対にもっとひどいことになると思って、受験して女子校に行っただんすよ。

でも、そこでもまた仲間外れにあって・・・。

やっぱり私がおかしいのかなと思っていました。

だから、人とあんまり交わらない、交われないっていうか。

友達付き合いはゼロではないんだけど、でもちよつとずつ達観していくようになって。

今は仲良いけど、そのうちまた離れていくかもしれないな、とか。

だからやっぱり私は私で生きていくしかないんだなと思っていました。

● 最終学歴「中卒」で決意したプロダンサーへの道

そんなことを感じていた中学2年生の時に、自分に何かできることはないかなと探していたら、ダンスに出会いました。

実は姉がいるのですが、お姉ちゃんがダンスを始めるって言い出して。

私はお姉ちゃんの真似っこをするのが好きだから



「私もダンスやりたい！」って言ったら、「すぐまた真似して嫌だ！」って言われて(笑)

それでお姉ちゃんはジャズダンスをするって話だったから、真似って言われないように違うダンスを始めようと思って、雑誌『ケイコとマナブ』で見つけたのがタップダンスでした。

お父さんに習いたいって言ったら

「実はお父さんもタップダンスをずっとやりたかったんだ」って言い出して。

それで、お父さんと二人でタップダンス教室通いが始まりました(笑)

学校ではなく、学校の外で楽しいことが見つかって良かったなという感じでした。

習い事については父親がすごい賛成してくれる人だったので、色々やっただけですけど私、飽きて辞めちゃうんですよ。

三年経つと飽きて辞めるという自分のパターンを知ってたので、今はこんなにタップダンスが好きだけど、また今回も三年経ったら飽きて辞めるのになって心のどこかで思っていて。

だから、とにかく三年は様子を見ようと思って、三年経った高2のある日に気づいたんです。「あつ、タップダンスはずっと続けていて三年経っても飽きていないし、三年ルールが崩れている」って。

なんなら三年前の自分よりも、今の自分の方がダンスをもっと好きになってるなと思って。

だから「この道で行こう」って決めて、高2で学校を辞めることにして、プロのダンサーを目指すことにしました。

● 自分だけ不合格という挫折からプロダンサーをやめる

そこからはすごい短絡的だったんですけど、とにかく上手になればいいんだなと思ったので、毎日踊れる場所がないか、また「ケイコとマナブ」を探したワケです(笑)

そしたら、プロダンサーが教えていて毎日レッスン受け放題のダンススタジオがあったんです。

今はもうほとんどそうですが、昔はすごい珍しくて、そこに通うようになりました。

そのダンススタジオは、教えてくれる先生方が現役でバックダンサーをやっていて。

一流の先生に出会えたので、本当に良かったです。

結局ワケあってそのスタジオは潰れちゃうのですが、先生が紹介してくれた別のダンススクールがあつて入ったりしながら、ダンスの仕事もするようになりました。

でもプロと言っても、三流みたいな感じなんですよね(笑)

売れないダンサーだったので、もうテレビとか出ても、ほんのちょこっとしか出なかったり。

「見つけるのが大変！」みたいな状態だったので、もっと目立つようなことがしたいと思っていた時に、自分の人生をかけてでも出たいと思っていたダンスの公演があつたんです。

そのオーディションに友達全員が受かつて、私だけが落ちるっていう経験をしたんですね。

それがすごいショックで。

だからか、その後、挫折気味だったんです。

「ダンス辞めた方がいいかな」と思うくらいショックを受けた時に、うちの父親が「ニューヨークに留学してこい」と言ってくれて。

それで、じゃあ一回ニューヨークに留学してダンスの勉強をして、また一からやり直そうって思ったんです。

それでビザとか色々手続きをして「よしっ、アメリカ行くぞ！」って決めた時に〇二があって、一度取りやめました。

「十月くらいに行ってこいよ」と言われたんだけど、自分がめっちゃくちややる気をなくして。

「もういい、行かない」って、ぐれて、すねちゃいました。

それで挫折して、プロダンサーをやめることになりました。



この挫折の自分の捉え方としては、「自分から逃げた」っていう感じがしましたね。
そんなイメージが私の中に残っちゃいました。

自力で頑張り続ける人生ハードモードが限界に

● うつ病発症からダンススタジオ経営の道へ

挫折した後はダンスをまるつきり全部辞め、普通にバイトや就職をして、普通の女の子のように過ごしてきました。
その時に旦那さんと出会って結婚するんですけど、その間にうつ病になっちゃって。

就職もしていたんですけど、パニック障害みたいな感じで夜も寝られなくて、本当に大変でした。

「もう働けない」と、働かずに専業主婦として一年位ずっと過ごしましたね。

今考えると、ニューヨーク行きを諦めた自分をすごい責めてたんだと思うんです。

でも「これで良かったんだ、これで良かったんだ」と自分に言い聞かせているのが、限界がきちゃったのかな。

そこからはダンススタジオの経営をしていくのですが、そのきっかけは、療養している間に、お世話になっていたダンスの先生の結婚パーティーに呼ばれて行ったことでした。

二次会に行って、まだまだ現役で踊っている仲間もいたんですが、その姿を見た時になんかすごい羨ましいなと思って。

自分は普通の主婦でお金がない上に、パニック障害で薬にもお金がかかっているし、何より自分が輝いてないって思ったんです。

そんな時に、すごいお世話になってる先生に「あいちゃん久しぶり！喋ろう」っていっぱいお酒を飲んで、いっぱい話して・・・

その時に私がグチグチ言ってたんです。

そうしたら普段はすごい優しい先生なんだけど、

珍しく厳しい口調で「あいちゃん本当にそれでいいの？」って言われたんですよ。

「本当にその人生でいいの？本当に幸せなの？」って。

「本当にそれでいいの？」っていうのを聞かれてときにハッて気づいて。

その先生の一言で復活しようって決めました。

後悔とかしたり、恥ずかしい思いを抱えて生きるのを辞めたいと思ったんです。

そこからバイトを始めてみたり、お風呂上がりにストレッチをしたり、ダンスも、もう一度、週一回から始めて。

その噂を聞いた仲間が「あいか、ダンスもう一回始めてるの？だったら、ちよつとうちにも手伝いに来て！」って声をかけてくれて。

「ええー、でも何年も踊ってないし」って言ったら「大丈夫、大丈夫」って誘ってくれる友達がいて。

それで勇気を出して行ってみるうちに、自分でダンス教室を持てたいと思うようになりました。

若かりし頃の自分には誓いみたいなものがあって、「ダンスでどうにかご飯食べていく」ってことだけを十七歳の時に自分に誓ったんです。

それを思い出し、どんな方法でもいいからダンスでご飯食べようと決めました。

本当はやっぱりバックダンサー的な、舞台に立つ仕事がしたかったけど・・・

でも【今の私にできること】って教えることだなと思ったんです。



● 経営は軌道に乗るも、不妊治療を経て「自分再教育宣言」

最初は公民館で楽しくダンスを教えていたのですが、公民館の修繕工事をきっかけに、自分の家で教室をやるのが一番いいかとも思いつき。

そこで、土地を探して家を建て、スタジオを作りました。

十七歳で入ったダンススタジオで知り合った先生が、ご自宅でスタジオを始めたのもあって。

自分もスタジオを始めたら、意外と一気に軌道に乗ったんですね。

公民館の時の子たちが三十人位来てくれて、そこから地域紙に載せたり、チラシ配ったりしたら、半年後には五十人くらいになったのかな。

一年経つ頃には八十人位になりました。

数字は順調だったんですけど、一人で立ち上げて一人で集客してっていう感覚になっちゃって。

生徒も増えたし、数字ではすごくうまくいってるけど、もうダメだなと思うていました。

一人でやっているから、疲れ切っちゃってて。

そんな時、自分の家の前のクローゼットでふと思ったんです。

私は自分のことをすごいダメな人間だと思っていたから、これくらいで疲れるなら、私が私を教育し直せばいいって。

ちょうどその頃、子どもができなくて不妊治療までやったんです。

最終的なとこまでやったんですけど、結局できなくて。

子宮内膜症もあったから、産むのか産まないのかを選ばないといけない。

うちの旦那さんはどうしても欲しいって言ってたけど、私の心も体も辛そうだからやめよう、と。

そこで産まないっていう道を選んだ時に、じゃあ大人ふたりだからどうにでもなるよねっていう経緯で、スタジオを建てたんですね。

だからそれで自分の新しい道を行くのであれば、やっぱりここで自分を鍛え直さなきゃと思って。

「もう一回、自分を教育し直すぞ」みたいな。

今考えると、罪悪感とか後悔からのエネルギーでずっと生きていたんです。

そこからは週七回、クラシックバレエをやりながらダイエットをしたり、毎朝走ったり。

スタジオの経営もちろんあるので、チラシを配りまくったりもしました。

週末は朝三時半とかに起きて、毎週二千部を配ってました。

一人で頑張らなきゃと思っていたのは、頼んだり助けてもらおうと、他人に迷惑をかけるって思っていたからです。

自己肯定感がすごく低く「私は愛されない」っていうマインドができていたから。

私が何か頼み事をしてみんな迷惑だろう、だったら一人でやるしかないっていう感じでした。

● 成果を認められず、一番の味方を「敵」だと思うように

再教育宣言をしてからは、スタジオの売上げは順調でした。

それでも、やってもやっても全然成長していないと感じていました。

今考えると、すごく成果は出ていたのに。

自分を再教育していることもあり、常に燃え尽きている状態でした。

そんな心理状態が影響したのか、夫婦仲もどんどん悪くなっていった。

自分の歩みたい人生を旦那さんに伝えても無反応で、話を全く取り合ってもくれず。

「もうこんなスタジオも建てているのに、何を言ってるの？」っていう感じでした。

それで「なんかこの人も信用できないかも？」みたいな感じになっちゃって、喧嘩がすごい多くなりました。

大体一日一回くらい小競り合いがあるような。

今考えると、旦那さんのことは【敵】だと思っていました(笑)

その時から「俺は敵じゃないよ」って何回か言われてるんですけど、「あんたは何もわかってない！」みたいなに言ってきたね。

ダンススタジオの方は、八百人規模の発表会を開催したりと、成果は出ていました。

でも旦那さんも父親も全然褒めてくれなくて。

なんなら「発表会なんて見に行くの面倒くさい」とか言われて。

「私がこんなに仕事を頑張ってるのに、なんで私の成果を認めてくれないんだろう」

「私がやってる仕事って、本当に大したことない仕事なんだな」って。

そして「なんで大したことない仕事に、こんなに必死になっているんだろう」とまで思うようになっていました。

🌀 人生の転機となった「センターピース」での変化

● 読書が苦手な私でも読めた、一冊の本との出会い

「なんで私はこんなに成果を認めてもらえないのか」

「大した仕事をやっているわけじゃないのに、なんで私はこんな疲れてるんだろう」

そんな思いから「ああ、楽しんでお金を稼ぎたいな」と思うようになったんですね。

そこで、「楽してお金を稼げる方法って何かな」と検索した時に、アフィリエイトというものがあると知りました。

これなら人と関わらなくて良さそうだと思い、私のダンススクールのホームページを作ってくれた、ネットに詳しい女の子に「ねえちょっと教えてくれない？」と教えてもらったんです。

そんな私の様子を見た彼女に「あいちゃんさ、犬飼ターボの『CHANCE』って本を読むといいよ」って言われたんです。

私はともかく、一人になりたい。

だから、一人で稼げるアフィリエイトがいいって言っているのに、その子はなぜか「あいちゃんは仲間と成功したいよね」って。

「あいちゃんのやりたいことが書いてあるよ」って言われたんです。

「仲間と成功」だなんて、頭が超ハテナでした。

でも、その成功小説を読んでみたら、ものすごい面白くて。

本を読むのはすごい苦手なのに、そんな私が本を読めるなんて、それだけでちょっと嬉しくて。

だから、その本を旦那さんに見せたんです。

そうしたら旦那さんが、「いや、俺、本嫌いだから」って言って。

「でも私がこんなに本嫌いなのに読めたから面白いと思うんだ。試しに読んでみて」ってお願いしたら、読んでくれて！

すごい面白かったって言ってくれて。

多分ね、それが一番嬉しかったです。

旦那さんと共通の会話ができることが。

● 本物に会いに行った講座で受けた衝撃

そんな嬉しいことが起きつつ、ふと思ったんです。

「もしかしたら、この小説の主人公みたいに、私も豊かに成功していく道があるのかもしれない」って。

その本を読んで初めてメンターという存在を知ったのもあって、「だったら著者の犬飼ターボさんをメンターにしたらうまくいくのかもしれない」って思ったんですね。

じゃあ、本物に会いに行ってみたいなと思って、ターボさん主催の「センターピース」っていう心理学の一日集中講座に夫婦で参加してみることにしました。

調べてみると「センターピース」は、行動する時の心理法則を学ぶ講座でした。

不安を煽って行動する人を「崖ルート」、喜びから感じて行動する人を「階段ルート」と呼んでいて。

その時の私は心のどこかでずっと呟いてたんですね「なんでずっと不安を探さなきゃいけないんだろう」って。

行動するために、常に不安材料を探している状態だったんです。

それをずっと気にしていたから、もしかしたらヒントがあるかと思ったのも、参加した理由の一つです。

私は、自分のことをすごくダメな人間だと思っていたのです。

いざ参加してみると、ターボさんも、その周りにいるスタッフさんも、本当に穏やかで優しい人。

「どうやったらこうなれるんだろう」と衝撃を受けました。

何がすごかったかというと、人の話を聞く姿勢。

どうせ私は愛されないから、私の話なんて聞いてくれないだろうという思いもあって、私自身が人の話を聞けなくて。

だからなのか、ダンス仲間も私が話してもわかってくれなかったり、「あいかは話が長い」とか言って、私の話を聞いてくれなかったりして。

旦那さんもお家で話しても聞いてくれないし、反応がない。

そんな状態だったので、話を聞いてくれる所が欲しいって思っていたんです。



そうしたら、センターピースのスタッフの人やターボさんって、本当に楽しそうに話を聞くんですよ。

「うーん！それで？ええー！すごいね！」って。それがびっくり！で。

「そんなに人の話って面白いの？すごくない？」と思って。

「私も人の話をうんうんって聞ける人になれるのかなあ」と思っていました。

● 一回目の懇親会で、優しさに触れて大号泣

そんな体験があったので、センターピースの一日集中講座から、さらに半年間の講座に進んでみることにしました。

木曜コースと土曜日コースで別々ではあったものの、旦那さんと一緒に夫婦で参加したんです。

いざコースが始まると、受講生が二十〜三十人とかいたんですが、最初はその人達と仲良くする気が全くなくて。

「とにかく内容を教えてくれたらいいから」みたいなスタンスで行っていました。

私はとにかくお金を稼ぎたいって気持ちがめっちゃ強かったから。

そんな状態で一回目の講座が終わった後、懇親会があったんです。

私はお酒がめっちゃ好きですごく飲むんですけど、それまで人を信用してないので、五年間くらい、飲み会には参加してなかったんです。

言い方が悪いんですけど、意味のない飲み会には参加しないと決めていて(笑)

でもターボさんと直接ゆっくりお話できる機会はこれしかないし、これを逃すともったいないなと思って行っただけです。

その一回目の懇親会で、ターボさんとお話するちょっと前に、トレーナーとして参加していた方とお話していたら・・・もうね、自分が情けなくなっちゃって。

その方が本当に素敵な人で、ものすごく優しくかったの。

その優しさに触れたら、大号泣してしまいました。

そのトレーナーが言ってくれた言葉。

「まずは気付くことからですよ。」という優しい声かけが忘れられません。

🍵 「朝起きただけでこんなに褒めていいんだ」と思えるように

そこから講座が二回目、三回目とかになっていくと、木曜日コースの人が土曜日に行ったり、土曜日の人が木曜日に来たりするので、旦那さんと共通の知り合いができるようになって。

それが私にとっては、めちゃくちゃ憧れだったので、すごい嬉しかったです。

やっぱり、旦那さんと共通の話題が欲しいっていうのが、私のすごく大きな願いだったから。

それで、ちよつとずつ幸福度が増していく中で取り組んだのが、三ヶ月目を過ぎた頃にやってきた、自分のことを褒めるっていうワークでした。

でも、私は自分に対して嫌悪感がいっぱい。

自分に厳しく再教育をしてきたから、褒めたら成長できないと思っていたんですね。

褒めちゃったら、仕事なくなっちゃうんじゃないかと思っていましたから。

その当時は「一分に一回は自分のことを労ってください」と言われて。

それで、褒め方も細かく教えてくれるんですよ。

「ここを褒めるといいよ」とか、「こういうことに気づいて褒めたらいいよ」とか、とにかく細かく。

それが私にとってめっちゃくちゃ役立って。

その手法で自分を褒めることをずっとやるようになって、私はめっちゃめっちゃ変わりましたね。

最初は「バカみたい」とか思っていたし、正直抵抗もありました。

でも、せっかく結構なお金も払ったから、それで実践しないのももったいない。

騙されたと思って、とにかくやってみようと思ってやってみました。

褒めることで何が変わったかって言うと、まず褒めていいんだっていう許可が出たのがすごく大きくて。

身体の緊張がとれたんです。

身体と心臓の奥が、ギュっていつもなっていたんですが、それがすごくほどこけた感じがしました。

そうして一週間くらい褒めることを続けていったら、ある時、「早起きしている自分って素敵だな」って思えたんです。そして、そう思えた時に「何か変わったかも」って思いました。



今までは「褒める」って、ハードルが高くて、何か売上が達成できたとか、会員数が増えたとか、何かの成果を出さないと褒めちゃいけないって思っていました。

だけど、「朝起きただけでこんなに褒めていいんだ」って自然に思えたので、それはすごい変化でしたね。

● 知らない人ともつながりを感じ、自分の居場所がつけられるようになる

そうして、自分を褒めることができるようになった後に、人を近くに感じれるようになったと感ずることがあつて。

私が「あつ、早起きできてすごいな」って思った日に、バスに乗ったんですよ。ちょっと用事があつて。

そのバスに乗ってる人達を見た時に「もしかしたらこの人達も早く起きてるのかもしれないな」って思ったら、

「ああこの人達も素敵かも」って自然と思えたんです。

あんなに人が嫌だったのに、人が近くに感じられるというか、仲間だと思えるというか。それも全然会ったことない人に対しても。

そんな風に思えるようになったっていうのが一番大きい変化でしたね。

ずっと居場所を探しても見つからなかったのに、自分の身体自体が自分の居場所みたいな感覚になりました。

全然知らない人に対しても素敵だと思えるようになったら、私のクラスに来てくれてる生徒達とか先生方にも、感謝の思いがすごく生まれて。

「本当にうちで働いてくれてありがとう」って思えるようになりました。

それまでは、経営がうまくいくためにはちゃんと見張ってないとダメかもしれないとか、細かく指示を出さないといけないって思っていました。

でも本当はそうじゃなかった。

細かく指示を出さないと、クレームが来て、私が嫌な思いをするから、という自分の気持ちにも気づいて。

「結局自分じゃん」みたいな。

みんなのせいになっているようだけど、私がみんなから嫌われたくないだけで、みんなを管理してただけだったんです。

● 「お金を稼ぎたい」の本当の正体

そんな変化が起きていく中で、もう一つ大きく変わったことがありました。

お金を稼ぎたい、成功したい欲求です。

ある日、実は思い切って、お父さんに聞いてみたんです。

「私がこんなに何百人も人を呼ぶイベントをしているのに、なんで褒めてくれないの？」って。

そうしたら、すごくびっくりしていて、「え、めっちゃ褒めてるよ」と言われて。

「でも、一回も褒められてない」って私が言ったら

「ご飯でも食べに行こうか」と言われて、

「あいちゃんすごいね、乾杯！」という食事会を開いてくれてすごい褒めてくれて(笑)

あと、実は我が家では、なぜか私の誕生日会だけ開催されないっていうのが十年くらい続いていたので、それもそのまま聞いてみたんです。

「なんでお父さんは私の誕生日会だけ開かないの？」

「なんでお父さんは私が仕事を一生懸命やっているのに褒めてくれないの？」って言うたら、すごい慌てていました。

私の誕生日プレゼントを買ってくれて、すごい褒めてくれました。



そのときわかったんです。

私が「お金を稼ぎたい」「仕事を頑張りたい」「成果を出したい」と思っていたのは、ただお父さんに褒めてほしかっただけだったんです。

お父さんに認めてほしかったただだったんだなって。

それがわかったら、あれだけ持っていたお金を稼ぎたい欲求や成功したい欲求は、ヒューンって消えて。

自分を労い、自分を信じてあげることができるようになりました。

● 女性性を解放し、一つも褒められなかった旦那さんを褒めまくるように

こうして自分との関係性が変わってきたので、センターピース二年目は「女性らしく生きていく」というテーマで自分と向き合うようになりました。

それが「人を本格的に信用する」っていう意味では、すごく大切なステップだったなって自分では思います。

自分は子宮の病気とかもしていたので、「自分を女性だと認められない」っていう所があったんですね。

「子どもも産めなかったし、仕事に精を出してるってまるで男みたいじゃん」みたいな感じで、自分のことを責めていました。

「ピーターパンみたいだね」って言われるくらい、男の子か女の子がよくわかんない状態でした。

そこから「女性らしくいるためにはどうしたらいいか」っていうことをよく考えるようになって。

それで、旦那さんと向き合うようになったのが二年目でしたね。

「なんで私のことを愛してくれないの?」とよく思っていたのですが、それは裏を返せば「愛されたい」という願いだった。私は女性として愛されることを望んでいたんです。



一年目の時は、自分をとにかく褒めることをやっていたんですけど、二年目に入ってから自分のことを褒めるのと同時に、旦那さんのことを一日三つ褒めるようにしました。

その中で気づいたんです。

自分を女性として認められないのはなぜだろうって思った時に、私はお母さんのことを否定していたんです。

お母さんに捨てられたって思ってるから、母親を認められないわけで。

母親を認められないと、女性として自分を認められないのかもしれないと思ったんですね。

そこからは旦那さんに加えて、お母さんを褒めることも毎晩やるようになりました。

その過程の中で、また大きな気づきがありました。

「もしかしたら、私は母親から愛されていたかもしれない」っていうことに気づいたんです。



それがわかると、自分のセルフイメージだった「自分は愛されない人間だ」っていうのは、一体誰から愛されてないと思っていたのかもわかりました。

「母親から愛されていない」っていう感覚が大きかったんですね。

そこに気づくことができたら、不思議と旦那さんの見え方が変わり始めました。

180度違う人に見えるようになって、お互いに関わり合い合える関係になったり。

実は最初に受けたセンターピースの一日集中講座で、旦那さんのことを褒めるワークをやったのですが、あの時は「夫の褒めるところなんて一個もない」と言っていました。

なのに、今では旦那さんのことを褒めまくるようになり。

一年目はあんなに「褒める所なんて一個もない」とか言ってたのに。

こうして、一番近くにいる旦那さんをまず信じられるようになった結果、人に頼ったり任せたりすることができるようになりました。

も人を信じられる自分になったら、仕事も生活も自由になった

● スタジオを自動操縦で経営できるようになり、沖縄へ移住

自分との関係が変わり、人を信じて頼ることができるようになると、仕事の面でも変化が起きました

ダンススタジオは、会員数がもとと八十人だったんですけど、自分でやることを手放して、スタッフに任せるようになったら、百四十人位になったんですね。

今では完全に自動操縦で経営をしていて、沖縄にも移住しました。

もちろんビジネスはビジネスで学んだので、センターピースだけですべて変わったわけではないのですが。

他にも自分がセミナーを開くようになったりしたのもあって、センターピースを受ける前と比べると、自分の売上は四倍くらいになりました。

自動操縦に関しては、前はできませんでした。

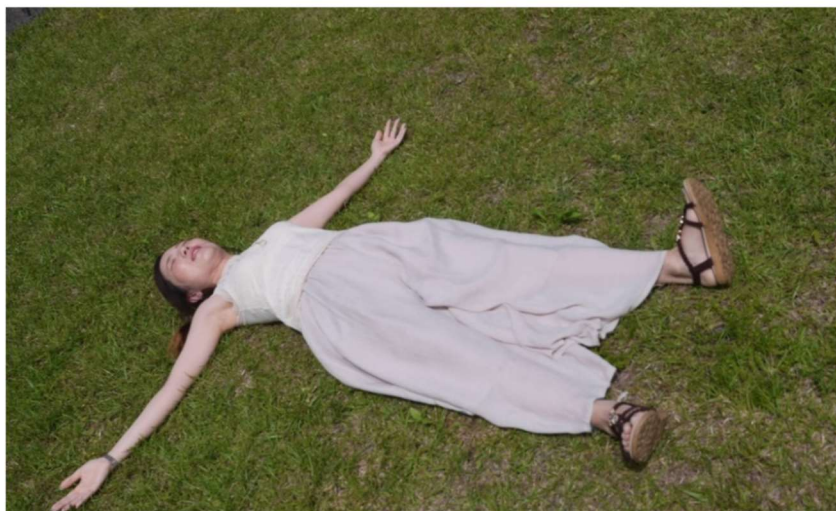
現場から離れて、スタッフにすべてをお願いするとなると、嫌われそうで怖くて。でも逆説的な感じになるんですけど、皆のことを素敵だと思えるようになったから、嫌われたくないって思うようになるわけで。

だから「私はこんなに皆のことが好きだったんだ」って気づいたんですね。

その気持ちに気づいたとき、現場を離れても、心が離れているわけじゃないと思えて。

私が皆のことが好きだったという気持ちがあって、それを信用できるから、だから皆に任せられるんだって思えたら、自動操縦ができるようになりました。

あとは、センターピースのワークを通して、自分の中で捉え方を変えられたことも大きかったです。



前までは、愛される自分として、私がダンススタジオで働き続けることで、自分は自由になると思っていました。

でも自分を労っていく中で、その「働き続けなければいけない」ってのは囚われなんだって気づけたんです。

そこに気づけた時に、もし愛され続けていて、みんなも大切に続けられる自分だったら、現場を手放しても自由になる生活もできるようになると思えるようになりました。

● 自分を信じることができると、人を信じることが出来る

私がここまでお伝えしてきたことは「自分を信じることができると、人を信じることが出来る」ということです。

もし今回の話を聞いて、何かヒントになって、自分を縛ることなく、自分を自由に開放しながら、人と繋がりながら生きていくっていうことができる人が増えたら、本当に最高だなんて思います。

その輪を広げていきたいので、この先も私はこういうことを伝えながら世界の人とも繋がってみたいなんて思っています。

その一つ的手段として、認定講師としてセンターピースを教えることもしています。

自分がセンターピースのトレーナーとして運営側に回って、ターボさんのお手伝いをするようになったのですが、不安でいっぱいに入ってくる人達が、六か月間受講していくうちに、本当にのびやかになっていくんですよ。

「自分らしく、いろいろと行動してみようと思います」って言えるようになる人をたくさん見た時に、私にももしかしたらできるかもしれないなって。

皆のお手伝いがもっとできるようになったら、私自身もすごく豊かになると思って始めることにしました。

私は、女性であり、妻であり、起業家でもあります。

そういった立場でセンターピースを伝えたら、また違う受け取り方がたくさんできるんじゃないかなとも思っています。

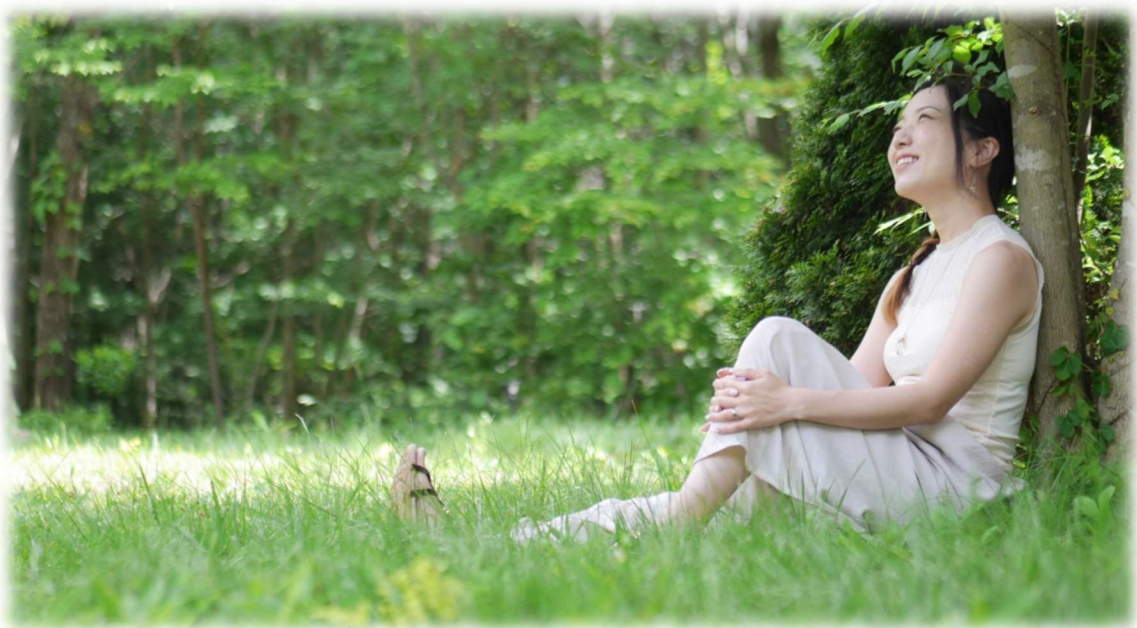
そうして、沖縄でもセンターピースを広げられたら・・・

そんな風にして自由に豊かな女性をこの世に増やしていきたいです。

大丈夫！あなたも絶対変われるよ！って伝えていきたいですね。

心から人生を楽しむ、そんな仲間に出会えることを願っています。

二〇二三年六月 根本 愛香



編集・構成 川喜田 敬

4年間培ってきたコーチングのスキルを活かし、

現在は「世界に1つだけの仕事」を生み出すことに邁進しつつ、

毎月100冊以上の本が売れるノマド作家としても活動している。

<https://www.keikawakita.com/>





▼ Youtube チャンネル登録お願いします♡

人生で成功したいなら＊あいかちゃんねる＊

<https://www.youtube.com/channel/UCELjDdxOkV1nyYmkPwJrvuQ>



【行動が変わる】あなたの成功はセルフイメージにかか...



【自己肯定感】褒められても受け取れない人の心の中に...



【決断力】「決断」のハードルを下げる最良の方法（人...



【自己投資!?】お金を使う前に今一度考えてほしいこと...



【願望実現】楽に願いを叶える最速の方法（人生で成功...



【行動力】ヨガ哲学から考える「行動」するための意欲...



【事実と捉え方】経営者の仕事って明確に決まってるの...



【頭の中を整理する】やりたいことが多すぎる人へ！対...



【依存されやすい人必見!】依存されないために最も大...



▼ LINE 公式にも登録してね♡

<https://lin.ee/5u10P3Z>

LINE 登録者様限定！

「うまくいく人の共通点とは？」

★特典動画プレゼント★





-あいかの株式会社-