

## フラクタル心理学は人生運転メソッド — 受講生の感動ストーリー 2

自分のやるべきことから逃げずに責任を持つようになると、ダイエットも成功し、学会でも発表でき、家族の関係も改善したという山田ひろ子さんからお聞きしたお話です。

# 4ヵ月で7キロ減！ 私自身やまわりの環境が劇的に変化！

逃げるのをやめて責任を持つと  
作業療法士として  
学会発表できました。

### ■ 実母への甘えを断ち切る

作業療法士として総合病院に勤務して24年になります。主人と娘3人と共に、義理の両親と同居していますが、義母とはあまり上手くいっておらず、上の娘2人が小学校を行き渋るようになったことで悩んでいました。

昨年4月に、フラクタル心理学を知ってマスターコースを受講すると、今おきている問題は全部私の思考がつくりだしたものと聞いて驚きました。フラクタル心理学は問題を根本的に解決するカギになると思い、上級まで一気に受講しました。

初級では、娘たちが学校に行き渋るのは、「されたことはしたこと」で、私がしている行為と同じパターンの相似形になっていると、講師から指摘されました。「自分の仕事をイヤイヤしていませんか？ それでお子さんが学校に行くわけがありませんよね」と言われて、娘の問題も私の問題として自分を顧みる必要があることを知りました。

中級を受けると、実母に対してどんな感情を持っているのかを分析するワークがありました。私は一人っ子で、小さい頃は洋服を選ぶところから始まり、母に何もかも全部やってもらっていました。講座のワークのなかで、3人の娘の母親になったとはいえ、私の深層意識には「お母さん～」と、実母に甘える気持ちが、まだまだたくさん残っているとわかってきたのです。

主人や義母も家事を手伝ってくれていましたが、義母から小言を言われると反発を感じていたのは、義母や主人に対して、実母のように何でもしてくれることを求めているからです。講座で、「お世話するのが愛ではなく、成長を促すのが愛」ということも知り、「逃げるのをやめて、やるべきことをちゃんとしようね」と繰り返し深層意識に言い聞かせました。

### ■ 仕事と家事に責任を持つと、娘の行き渋りがなくなる

私が仕事に身が入らなければ、娘たちも勉強に身が入らないとわかってはいても、なかなか変えられないでいました。

作業療法士として24年目で、中堅からベテランになり、論文発表や学会発表、後進の育成もしなければなりません。指導的な立場であるにもかかわらず、子ども

作業療法士

山田ひろ子さん

石川県在住



ダイエットしてファッションのレッスンを受け、選ぶ服もずいぶん変わりました。入門講座受講時(上)から約1年後、メイクレッスンのあとに撮影した写真です。



After

がいるからと言って、やるべきことから逃げていました。

家では家で、仕事があるからと言って家事をきちんとせずしていました。仕事と家事を両立しているとはいえ、どちらも中途半端な状態だったのです。講師から「どちらからも逃げて、責任を取ろうとしていない」と指摘されました。

先輩には子育てもしながら、講師として全国をまわっている方もいます。そういう方に比べると、私はエネルギーの出し方がぜんぜん足りていませんでした。先輩のようになりたくと憧れていたので、「このままではいけない、もっと自分を変えなければ」と思いました。「逃げるのを止めて、仕事にも家事にも責任を持つ！」と決めました。

それからは、仕事を頑張り、家での食事の支度や家事もしっかりするようになりました。すると、行き渋りがあった娘たちは、進んで学校に行くようになったのです。私がやるべきことをすれば、娘たちもやるべきことをするのだと、今度こそ実体験でわかりました。娘たちに影響するので、いい加減なことはしていられないと悟ったのです。

このとき、主人の言うことに耳を傾けていなかったことをすごく反省しました。「やることやってないぞ」「自分がやっていないのに子どもに言っても聞かない」と、講師と同じことを、以前から主人に言われていたからです。「夫は自分の深層意識だから、良く聞くように」とも、講座で言われていました。主人は正しかったとわかり、主人の言うことを素直に聞くようになりました。