

# 先見経済

Management & Economic Information SENKEN KEIZAI Since1938

特集

## 企業家の〈私生学〉

日本を築いたビジネスリーダーの素顔を知る

適応科学研究所所長・創業者研究家 相川信彦

シリーズ・この国の未来

「歯科はリハビリテーション。  
人間の健康がわからない人に  
医者はできません」

ふれあい歯科ごとう代表 五島朋幸

聞き手／国民政治研究会理事長 田中克人

好評連載

いま医療で起きていること 和田 努

時論 埼玉大学准教授 一ノ瀬俊也





若林心理教育研究所代表、  
心理カウンセラー、セラピスト

## 若林 宏行

聞き手／山口哲史株式会社フロ・アクティブ代表

今号のゲストは、心理カウンセラーで「幻想斬り士」の若林宏行氏。この言葉を始めて耳にする方も多いかもしれないが、「幻想斬り」とは、心のクセを一つひとつ丁寧に解きほぐし、自分を苦しめていた幻想を取り払い、本来の自分を思い出させる活動のこと。ビジネスマンをはじめ、さまざまな人の悩みを解消してきた氏に、自己と他者の間に内在する「幻想」の解消法や健康的な思考法について話を伺った。

自分とは何かを知り、  
その存在を最大限に  
活かすための方法を考える

### 思いこみを解きほぐす 「幻想斬り」

山口 本日は、「幻想斬り士」の異名を持つ若林さんにお越しいただきました。早速ですが、まず「幻想斬り」についてお教えいただけますか。

若林 幻想という言葉に怖いイメージを持つてしまう方もいると思いますが、そもそも幻想とは、現実ではないことを現実であるかのように感じる考えや思いこみのことを言います。「幻想斬り」とは、この頭の中に巡っている考えや思いこみを一つひとつ確認し、相談者がそれに囚われなくて済むような導きのことを指しています。

山口 具体的にいうと……。

若林 つまり、カウンセリングのようなものです。相談者の方の話を丁寧に聴き、悩みの種である思いこみから解放するのです。

山口 悩みとは、どういったものですか。

若林 人間は、過去、特に子どものころに思いこんだイメージが大人になっても無意識的に根付いていることが多い。その感覚が行動や判断を左右するため、現実とのズレに苦しむのです。例えば目の前でお金を盗まれたらどんな気持ちになりますか。

山口 しばらくの間、焦りや怒り、苦しみなどの感情が湧き出ますよね。

若林 ええ。でも実際には、お金を盗まれたという事実に対する反応は、それが起こ



1961年兵庫県生まれ。関西学院大学商学部卒業後、リクルートなどを経て90年、現(株)プロ・アクティブの前身のファイルド・アクティブを設立。竹100%でできた繊維など自然でピュアなエネルギーを活用した「人を自然に輝かせる(ラディアンズ)」力のある健康、美容商品の企画・販売を手掛ける。社内外ともに「ガッツさん」の愛称で親しまれている。  
http://www.pro-active.co.jp



## 子どもたちが教えてくれた 本音で向き合うこと

山口 若林さんはどうしてそのようなこと

ったときだけのものであるはずで。あとは、ただ起こったことに対しするネガティブな思考がぐるぐる回り、自分自身を苦しめているだけに過ぎません。つまり、お金を盗まれた事実に対する反応と、その後のネガティブな思考を元に出でくる気持ちは別のものなのです。私は、その無意識的な思いこみによる、幻想と現実の混同を区別するお手伝いをしています。「思っている」と現実とは違うでしょ」とか、「よくみれば、まったく現実的ではない部分で悩んでいるのでは？」と本人に気づかせるわけです。

山口 文字通り、幻想を斬っていらっしゃるといわけですね。

若林 丁寧に物事を見ていくと、たいていは最後に何を悩んでいたのかわからなくなってしまう人がほとんどなんです。そうした思いこみを払拭させたうえで、「今のままのあなたで、何が問題なんですか」と聞く、たいていの人の考え方や人生に対するモチベーションが好転しはじめます。

山口 人がいかにイメージに振り回されているかということに驚いてしまいますね。

山口 例えばどんなことですか。

若林 そこで、子どもたちに教わったことは非常に大きな経験となっています。心を閉ざしてしまっただ子は、周りの大人や社会が何を求めているか、とても敏感に感じています。でも、それがわかっていてもできないからこそ苦しんでいる実態がある。彼らと関係を構築するためには、私のほうが素の状態で向き合わなければシャットアウトされてしまいます。そのため、子どもたちから「先生は(大人)という覆いで自分を隠している」と言われたこともあり、私は胸襟を開いて接しているつもりだったのですけどね。

山口 子どものほうが余計なフィルターを持つていないから、真実を見られるのかも知れませんね。

山口 子どももののほうが余計なフィルターを持つていないから、真実を見られるのかも知れませんね。

若林 だから私も、子どもたちには本音でぶつかってほしいと思います。

あるとき、男子生徒がやたら私の持ち物を触るので、本気で怒ったことがあります。「そんなことをするなら君とは心を通わせられないし、君が本当に困ったときに力になりたいと心から思えなくなってしまう。だから今すぐ出ていけ」という具合で

若林 基本的には、物事をポジティブに考えること自体は悪いことではありません。しかし、目標を立て方によっては、ネガティブになってしまいかねない危険性ははらんでいます。例えば、誰かのようになりたいと考えて一生懸命努力しても、状況や能力が一人ひとり違うので、完全に同じ人にはなれません。でも、そう思って努力しても

す。しかし、それ以来、彼はますます私のところに来るようになりました。決して阻害せず、真剣に向き合おうとした気持ちが伝わったのだと思います。

山口 とてもよいお話ですね。

若林 肩書きなどではなく、1人の人間と裸のままの自分で向き合えたのは大きな経験でした。その後、青年期と言われる20歳前後、30歳前後の引きこもりの人々たちの復帰プログラムにも参加したのです。そうした経験から、子どもが体験した恐れや苦しみのイメージは、大人にも引き継がれているのではと感じはじめたのです。

## ありのままの生き方を できるのが人生の達人

山口 近年では、ビジネス書をはじめ、多くの書籍でポジティブシンキングを勧めていますよね。思いこみという点で、その効果についてはどうお考えですか。

若林 最初は肯定的でしたが、次第に疑問を持つようになりました。

山口 それはなぜですか。

若林 基本的に、物事をポジティブに考えること自体は悪いことではありません。しかし、目標を立て方によっては、ネガティブになってしまいかねない危険性ははらんでいます。例えば、誰かのようになりたいと考えて一生懸命努力しても、状況や能力が一人ひとり違うので、完全に同じ人にはなれません。でも、そう思って努力しても

目標を立てるためにはきちんとした検証が必要ですね