

親自身が人生であらゆる問題に対して 良いコンディションを保つコツ



ご挨拶

私自身が不登校で苦しみ、対人恐怖症で苦しみました。
しかし、不登校の経験は大変苦しいものですが、その後の人生に大変役に立つモノとなります。
私はあらゆるチャンスは逆境の中から出てくると考えております。
不登校バトラーはあなたが一番苦しい時の伴走者です。
どうぞよろしくお願いいたします。

早野智則

プロフィール

1982年11月17日生まれ。埼玉県久喜市出身。私立城北埼玉高校中退、大宮中央高校中退。
3人兄弟の 長男で3人とも不登校を経験。
その後大検を取得し早稲田大学法学部に合格。東証一部上場コンサルティング会社で新規事業案件を手掛ける。不登校支援のためにFCファナッチを創業。心理カウンセラー、マイندームコーチ
プロ家庭教師。



不登校は ピンチの顔をした チャンス

不登校支援カウンセラー・プロ家庭教師

早野智則



悩みに対する戦略を知らない者は早死にする！！

現代人は何に疲れているのか?????



調査結果によると、、、
ほとんどは精神的苦痛。



現代人はストレスにより病気になり死んでいく。



(自分のことならまだしも)精神的苦痛に負けてしまうと子供に対しても良いパフォーマンスを発揮することが出来ない。。。。



(自分のことならまだしも)精神的苦痛に負けてしまうと子供に対しても良いパフォーマンスを発揮することが出来ない。。。。 結果として不登校も解決しない！！



悩みに対処する技法を身に着けて親としての最高の力を発揮する必要がある！！

良いコンディションを保つ秘訣①とにかく書くこと！！整理すること！！

秘訣①とにかく記録をすること。
秘訣②とにかく紙に書くこと。
秘訣③その上で人に相談をすること。



悩みの最大の問題は混乱してしまい無駄な不安や恐怖によって脳と身体が支配されてしまうこと。そうすると、、、



親子喧嘩や学校との喧嘩の悪循環にハマる。



性格や『学校に行っていないという事実』ではなく、『**脳が混乱していること**』が問題。



混乱という最大の敵を倒すには書くこと以外には無い。



書いてみれば気分が変わるのがわかる。**毎日**書いてください。(家の掃除と同じものと考えてください。)

良いコンディションを保つコツ②相談できる人は複数用意すること！！

紙に書いた上で複数の人に相談をする。



なるべく、複数の視点から物事を見ることが必要。
例：群盲像をなでる。



あくまで助言は助言で**最終判断は自分でして自分が責任を持つことが上達のコツ**。



信頼できる人を複数用意してある程度長い目で付き合うこと！！
下手に出ておいたほうがお得。



不登校だけでなく人生のあらゆる問題でそう！！
医者、弁護士、保険、キャリア、心理的問題などなど。

良いコンディションを保つコツ③悩みに対する公式①

公式①

- (1) 起こりうる最悪の事態を考える。
- (2) やむをえない場合は最悪の事態を受け入れる覚悟をすること。
- (3) それから落ち着いて最悪の事態を好転させるように努力をすること。



超ポジティブ思考の前の超ネガティブ思考＝地に足の付いたポジティブ思考。



つまり、合理的で現実的な思考をすることができる。



それによりピンチをチャンスに変えることができる！！



例題：極論のマイナス状態を考える。

例題①子供が自殺未遂をしたらどうする？？？

例題②子供が『一生ニート』だったらどうする？？？

例題③これから一生勉強をしなかったらどうする？？？

例題④片親だけど子供よりも先に数年以内に死んでしまったらどうする？？？



良いコンディションを保つコツ④悩みに対する公式②！！

公式②

- (1) 事実を把握する。情報をたくさん集める。
- (2) 事実を分析する。第三者のように情報を分析する。
- (3) 決断、実行。



最終的には何かの行動で示すこと。

(例)〇〇に相談の電話をかける。

(例)〇〇の会に参加する。



例題:このままだと大学に進学できずまともな職につけないのではないか？？？

例題:不登校だからこのままだと一生ニートなのではないか？？？



公式①と②の例題に関して！！

音声セミナーでお答えしています。



もしくは下記までご自分なりのご回答をお送りいただければご返信いたします。

hayano1407@yahoo.co.jp



良いコンディションを保つコツ⑤肉体的コンディションを保つ！！

精神的ストレス → 肉体的ストレス → 精神的ストレス → 肉体的ストレス → 現実の状況の悪化という悪循環が不登校の家庭にはある。



肉体的ストレスに対処する習慣を身につける。

“肉体的に疲れていなければ精神的に疲れ果てることもない”

例：仕事が1日1時間で終了だとしたら？？？



肉体的ストレスに対処する習慣

- ①昼寝。5分から1時間ほどの昼寝。
- ②運動。ウォーキング、ランニング、日光浴、カーブス、ヨガ
- ③旅行や趣味
- ④美味しくて栄養のある食事。
- ⑤作業療法。やるべきことで忙しくしておく。

良いコンディションを保つコツ⑥自分を知らること！！

人はみんな違う。



にもかかわらず、『こうあるべき』を重視して自分の性質を忘れてしまう。



だから苦しい！！

例：トラが海に潜るようなことをしてしまう。



『汝自身を知れ ！！！！！！』



比較的手軽な診断ツール

①エニアグラム(ビリギャル坪田先生の『人間は9タイプ』がオススメ)

②エゴグラム(ディグラム・ラボ診断がオススメ)

③ストレングス・ファインダー
書籍を買々と受けることができる。

* リクナビネクストに登録するとグッドポイント診断で無料で受けれる。

最後に！！掃除のように習慣化が大事

コンディションを保つということは掃除や洗濯などのように習慣化することが大事。
年に一回の大掃除ではない！！
年に一回の洗濯だとさすがに臭い。



普段からコマメに掃除や洗濯をしてこそカウンセリングや先生への相談などが生産性を発揮する。



3日坊主を続けることが大事。思い出したらやってみる。



より深く理解したい場合は音声セミナーをどうぞ。
もしくは、hayano1407@yahoo.co.jpまでご相談くださいませ。



魔法を期待するよりも地味なことをコツコツとやり続けるほうが強いです。
そういう意味では親業も学校の勉強や部活、もしくは仕事に近いです。



良いコンディションで子供の輝かしい人生を応援していきましょう！！