
「父親と仲良く（和解）ならないかぎり女としての幸せはない」と気づいて
しまった娘のためのメールマガジン

2010.07.18

第5号 演習をしてみましょう。

こんにちは、
発行人で、ロービューティジャパン代表の石塚ともでございます。

第4号では、私の個人的なシェアにお付き合いいただきまして、
ありがとうございます。

実は、第4号には、私がハッピーにギフトを受け取った話だけで、
チャレンジもなかなかであることは書きませんでした。

ハッピーはハッピー、チャレンジはチャレンジなので、
あまり、チャレンジの方ばかり掘り返すのはやめようと思ったんです。

そして、ハピネスに対しては逃げ出さずに受け止め
（これが結構大変）
チャレンジに関しては、一つ一つ片づけていくうちに
「この道でいいのだ」という、確信に近いものを得ることができました。

何しろ、今回、男性との関係と連動するかのよう、
家族の問題も、根本的な部分が動き出したのです。

40年間ずっとくすぶってきた問題を探り当てて、
「もう、二度とこういうことは起こらない」ようにしました。

ちょうど、床下に潜んでいた水道管の水漏れ個所を見つけて、
その管を交換して、
もう問題が起こらないようにしたような感じです。
これは本当に大きかったです。

そうすることで、問題から解放された自分の将来の姿もはっきりしてきて、
家族との関わり方のイメージも持てました。

それ以外にも、不思議なことがたくさんあったのです。

(いつか発表する機会もあると思います)

私の方向性は、これでいいんだ、と道の方が示している感じがしました。

これらの学びが、

今後の私の活動に反映されていけばと思っています。

さて、4号で先延ばししてしまったのですが、

今号から、いよいよ、演習に入りたいと思います。

2号でお話したのですが

癒しと成長（回復と進化とでもいった方がいいかな？）って、
順番がすごく大事だと思います。

バケツの穴をふさがずに水を入れても、バケツをいっぱいにする
ことはできないのと、ちょっと似ています。

ですから、本来は順番に行っていくのがおすすめなのですが、
今回の演習は、どの段階の方でも、気軽に取り組めて、
かつ、新しい視点を取り入れやすい、というものを考えました。

そして、今回の演習は、「父と娘」だけでなく

リクエストの多かった、「母と娘」にもフォーカスを当てたいと思います。

なので、

メルマガを読むだけではなくて、

いったん立ち止まって、

ぜひ、実際にやってみてほしいと思います。

では、さっそく始めたいと思いますが、

この演習は、

カナダの音楽家、エドウィン・コパードさんが考案された

人間関係に関する4つの質問を基にしています。
そして、このコパードさんの質問は、
成功コーチのジェームス・スキナーさんが紹介されています。

まずは、その、4つの質問を紹介しましょう。

「人間関係に関する質問」とは、つまり
「その相手が信頼できる相手かどうか」
という質問です。

この質問は、4つに分かれています。

つまり、
「あなたが男で、相手も男」
「あなたが男で、相手が女」
「あなたが女で、相手が男」
「あなたが女で、相手も女」
です。

で、あなたが男であった場合、

相手の男が信頼できるかどうかを見るかは、

「仮に2人が戦場に駆り出された場合、
その男を自分の背後に配置して、信頼できるかどうか」

を見るそうです。
つまり、相手が寝返って自分を背後から撃ったりしないか、
という質問ですね。

この質問、ふだん女をやっているとあまり縁が遠くて
「そうかー、男って本当に大変なんだな」と
思っていました。

本題に戻して、

あなたが男で、女性が相手の場合、
信頼できるかどうかを見るには

「この女性は、私を丁重に扱ってくれるかどうか」

だそうです。

アッシー君扱いは、ダメということですね。

さて、今度はあなたが女である場合、

相手の男性が信頼できるかどうかを見るには、

「この男を操ることができるかどうか」

だそうです。

「操る」というのが、「コントロール」というか「支配」を感じて、ちょっと聞きなれない感じだったのですが、これは、小さな子どもを育てている間に、相手の男性が、自分の求めに応じてしっかり餌をとってきてくれるかどうか、という意味だそうです。なにしろ、乳飲み子がいる間は誰かが餌をとってきてくれないと生存の危機なので、
「丁重に扱ってくれるか」より、もっと生々しい欲求な感じがしますね。

そして、4つ目の質問が今回の演習に関わるのですが、

あなたが女性で相手も女性であった場合、
この女性が信頼できるかを見るには、

「この女性は、
私の伴侶と二人きりになっても、信頼できるだろうか」

ということだそうです。

つまり、もうちょっと下世話な表現を使うと、
相手の女性は、
「あなたの夫や恋人に手を出したりしないか？」

というもののなのです。

いかがでしょうか。
この質問、あなたの周囲の人を
「信頼できるか、できないか」
見分けるのに役立ちそうですか？

もちろん、私たちは、普段の生活の中で、
周りの人が、信頼できるかどうかチェックしながら、
仕事や友達づきあいをしています。
たとえば、仕事だったら、期限通りに入金してくれるかどうか、
とか、連絡がこまめかどうか、などをチェックポイントと
しながら、仕事を進めていくでしょう。

しかし、この世をダイナミックに生きるには、
人間としての信頼能力にプラスして、男女の特質を
盛り込んだチェックをしてみると、
今まで見えてこなかった問題が、見えてきそうです。

そして、あなたの家族の問題です。

あなたと、お母さんとの関係を見てみる時です。

あなたとお母さんとの関係を、4つめの質問から振り返ってみましょう。

「あなたのお母さんは、あなたの夫や恋人と2人きりになっても、
彼らを誘惑したりしない人でしょうか？」

質問するだけで、ちょっとショッキングかもしれません。
でも、この問いを、自分に投げかけてみてください。

そして、答えを考えてみてください。
きっちりした答えを出すまでいなくてもいいのですが、
この質問は、あなたを「女」として、お母さんも「女」として、
見つめ直す視点を与えてくれると思います。

何か、過去の具体的なシーンが
思い浮かんでくるかもしれません。

いろいろ自由に連想していただいて
かまいませんので、
できればそれを記録としてアウトプットするといいと思います。
「できれば」と書いたのは、
中にはキツクになってしまう人もいると思いますので、
そういう人は無理をしないで、
でも、大丈夫な人は、ここで、
絵でも文字でもいいので、手を動かしてみるといいと思います。
誰か、信頼できるお友達がいれば、話してもいいでしょう。
安全が確保できれば、ブログやミクシの日記という手もあります。
このメルマガの、いつもの投稿フォームに
投げてもかまいません。

なかなか大変なワークになるかもしれませんので、
少しずつ、(できる人は一気にでもいいです) やって、
終わったら、水分をとって、自分をほめてあげてください。
ロースイーツをいただくのもいいでしょう (笑)

お疲れさまでした。

この解説と、続きの演習は、次回に続けます。

私は少し生活ペースに余裕が出てきたので、
次回以降は、月刊にはしなと思います。

そして、本編の完成も急ぎたいと思います。

さて、ここでちょっとご案内です。

私が4年間のローフード生活を続ける中で、
感じたこと、考えたこと、自分と世界に起きた変化、
そして、皆さんのヒントと、「読んで良かった」と
思えるような読後感をさし上げられるようなテキストを
集めた e-magazine 「ロービューティジャパン」を創刊しました。
イラストもまだ出来上がってなくてテキストだけの準備号ですが、
誰もがアクセスできる（場合によっては不快な人もいるかもしれない）
ブログを離れて、本当に自分の裸に近い報告を、
それをわざわざ求めてくださるお客様のために
提供できる場を作れたことで、
大変充実を感じております。

よろしければ、ご興味をお寄せください。
このメルマガで書けなかった話も、書いております。

定価は900円で、アフィリエイトとポイントもつけております。
ご購入はこちらから。

http://www.dl-market.com/product_info.php?products_id=78247

今回も、最後までお読みいただき、ありがとうございました。

感想、ご要望（こういうことを書いてほしい）をお寄せください。
お名前、メールアドレスは残す必要ありません。
ただ、感想と一緒に、「どこでこのメルマガを知ったか」書いてくれると嬉しいです
（ローフードのブログから来た人とそうでない人の割合を知りたいので）。

<http://rawbeautyjapan.seesaa.net/article/146935122.html>

また、PDF と、MP3 音声のファイルの置き場はこちらです。

<http://rawbeautyjapan.seesaa.net/article/146936029.html>

今回も、最後までお読みいただき、ありがとうございました。
今後も応援、よろしく願いいたします。

発行人 石塚とも

ブログ『ローフード 私をキレイにした不思議な食べもの』

<http://rawbeauty.seesaa.net>

ご感想・要望フォーム

<http://rawbeautyjapan.seesaa.net/article/146935122.html>

音声 (mp3) ファイル置場

<http://rawbeautyjapan.seesaa.net/article/146936029.html>

登録・解除フォーム

<http://www.mag2.com/m/0001117897.html>