

体験談 MBSを受講して
～MBSがもたらしてくれた意識の変化～

2021年3月7日
武藤 愛

①参加前の悩み

「自信がなくて、自分の思い描く現実に向けて積極的な行動が起こせない。」
これが参加前に抱えていた大きな悩みでした。

今までの人生において、仕事に直接必要なことも、そうでないことも、様々なことに取り組みながら進んできましたが、いつもなぜか自信がない。前向きな想いからというよりも、自信がないから、また次、また次と学びへの時間やお金、エネルギーの投資をし続け、そのような状態が20代前半からずっと続いていました。フィジカルな面からアプローチできる理学療法士の知識・技術に加えて、メンタルもサポートできるようになりたいと心理学についても他のセミナーで学んではきたものの、それをどう具体的に他者のサポートに結びつけて良いかも分からない状態でした。

結局、目標も取り組みも“中途半端な自分”。これで満足のいく人生が送れるのか、漠然とした将来への不安があったのです。

そんな時、あるご縁でMBSと出逢い、これでしっかり自分の中で心理学の軸を作ろうと思いました。

②MBSで何がどう変化したか

- ・ネガティブな感情に捉われに行くことがなくなった。
 - ・より良く生きるために必要なことしか起こっていない。
- そう感じられるようになったことが私の中での一番大きな変化だと思います。

MBSメソッドが身に付いてくるまでは、何か自分にとってネガティブに感じる出来事があった時に相手や環境、自分自身に対しても責める気持ちを持っていました。例えば職場のスタッフの行動に対して腹立たしさを感じてしまう時、「この人がこうだからこの人がいけないんだ」あるいは「上手く対処できない自分の器量が小さくて駄目なんだ」など、いつも誰かや何かを責めていました。でも、MBSメソッドを使って自分自身や自分の中の感情、起こっている出来事と向き合っていくことで、自分が“良くない”と価値判断していた出来事は、違う側面から捉えると、これからの未来をより良いものにしていくための愛から来ている出来事なんだと感じられるようになりました。「この人がいけないんだ」から「この人のおかげでこういう気付きや成長の機会をもらっている」へ。そして、ネガティブな感情に捉われに行くのではなく、「それは間違いなく、自分の生きる目的に必要なもの」という気づきへとシフトしていくようになりました。

- ・感情解放で自分が怒りや悲しみを感じることを許す。頑張ってきた自分を受け入れる。
- ・相手が持っている特徴は自分も持っていて、実はそれが自分の人生をより良いものへと導くものであったり、自分を守ってくれていることに気付く。
- ・出来事からメリットを見出す。
- ・こうだったら良かったのと思うことは、実は自分の理想とかけ離れた現実へと繋がることに気付く。
- ・自分の生きる目的をすでに今生きることができていると気付く。
- ・たくさんのサポートをいつも受けていることに気付く。
- ・愛から生じている出来事だと気付く。

MBSメソッドで何度も何度もこれらへの気づきが繰り返されるうちに、

「自分で自分を受け入れられていなかった。

自分への愛を忘れていたし、周り(人や人以外のモノも含めて)が自分に与えてくれている愛を感じようとしていなかった。」

これらが自信の欠如と、漠然とした不安に繋がっていたのだと気付きました。

そして今は、自分の感覚が信じられるようになり、焦りが消え、

「人の体・心を学び、役立て、健康をつくり、世界を楽しむ」

というテロスとともに、着実に進んでいる自分を楽しめるようになりました。

③これから受ける方へのメッセージ

私自身、MBSを受講するまでに心理学を学ぶ機会はありませんでしたが、では具体的にどう他者貢献へ活かしていけば良いか。その手法が知りたいという気持ちが強く、独自のメソッドを採用し、加えて科学的な観点からも作り込まれているMBSにとっても魅力を感じました。先生方のサポートも手厚く、真摯に向き合ってください姿勢から安心感と信頼感を持って取り組むことができる貴重な学習機会であると感じています。また、この機会を通して出逢える仲間とともに歩いていくことも心強く、MBS受講生限定フェイスブックグループにて随時交流を図れることも魅力の一つです。

強力なメソッド、信頼できる先生方、仲間の存在とともに「心」「意識」への理解を深め、実践していくことができるMBS。自分への自信を高め、他者貢献をしたいと考えておられる方にはぴったりのコースです。ここでともに学び、成長していく楽しさを共有できることを楽しみにしております。