

# 里美ねえやんのイメージ・セミナー

院長:梶川大介



2月の連休を利用して、イメージトレーニング初級2DAYコースを受講するため淡路島に行ってきましたあ〜。里美ねえやん(尾崎里美さん)の関西弁丸出しの熱いマシンガントークに魅了されっぱなし。お笑いのセンスも抜群で、その中にもめっちゃ学びと気づきがてんこ盛りで大好きです。

イメージトレーニングは、スポーツ界は元よりビジネス・ダイエット・医療にも欠かせなくなってきました。現在、私たちは「潜在意識」という95%もの能力を眠らせていると言われていて、自己実現・人との出会い・幸せな生き方などに関わり無限の可能性があります。その力を引き出すのがイメージです。

ゴルフをされる方だったらよく解ると思いますが、池越えのショートホール。

「池にボールはめたらどないしよう」と思って打ったら池ポチャ。。

「やっぱり入ってもた」

やっぱり……イメージが現実化する！！

「こうなったら良いなあ」とか「こうなったら嫌やなあ」と思ったとします。どちらも、イメージしたことが現実化するのです。だったら、ウキウキワクワクする楽しいイメージを描けるようなイメージトレーニングが大事。潜在意識(95%)は、顕在意識(5%)より圧倒的にパワーが強いのです。なので、潜在意識を味方につければ、努力せずに自分らしい人生を送ることが出来ます。

今回のメインイベントである集中カトレーニングは、イメージの力を使って名刺でお箸を切る。当初、「そんな絶対無理やん」と思っていました。が〜、里美ねえやんのイメージチューニングの後「簡単に切れる」と思えるようになり、1本目が切れた時にはペアの方とハイタッチをして狂喜乱舞。「できる！！」「いける！！」とお互いを励まし合いながら、なんと15分で参加者全員が成功。凄い！！僕は、何と3本も切れた(嬉)！！5本切った方もおられました。達人は、100本切りするそうです(驚)。

他にも講演内容の一部をさらりと紹介すると、

- 自己愛：無条件で自分のことを大好きになることが大事。
- 言霊：自分の言葉掛け次第で花・野菜・ご飯などがえげつない変化をおこす写真を見てびっくり(驚)。
- 自分を知る：右脳と左脳、または視覚派・聴覚派・触覚派によって行動パターンや言葉が異なる。
- イメージチューニング(ヒーリングとビジョン)：目を閉じ瞑想モードへと参りますが、初心者ゆえ雑念と睡魔が襲います(苦笑)。
- ビジョン設定・理想の自分をイメージ：ある美容院さんのミラクル話をお伺いして、いかにワクワクと楽しい気持ちで設定・イメージするのか参考になりました。

●笑う：笑うとNK細胞(ガンをやっつける免疫細胞)が活性化されます。

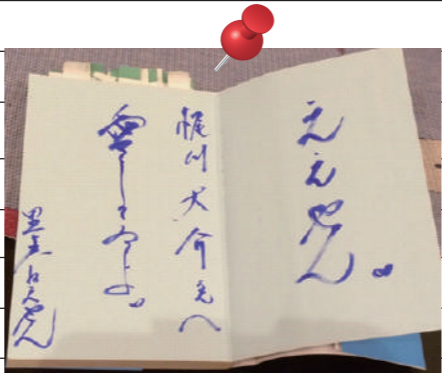
「ええやん！！」と言って肯定的に物事を捉える極意！！いいね！！

ちっちゃいおっちゃん(潜在意識)の話は、ホントに奥深くて面白い。

「自分らしい人生とは？」の問い掛けもちゃんと向き合わなきゃ。

里美ねえやん、島袋さん、私たち父娘に関わって下さったみなさん、

ありがとうございました。



親切・丁寧・笑顔がモットー

梶川眼科医院 情報誌 (年4回季刊発行)

## 瞳きらきら通信

TEL 078-732-0091 兵庫県神戸市須磨区前池町3-4-1

2017  
春  
vol.24



### 院長ごあいさつ

顧客満足(患者満足)にもっとも大切な「相手に寄り添う気持ち」。そんなホスピタリティ・マインドを磨ける機会は、そうそうありません。「しまね思いやり塾」では、高塚人志先生を講師としてお招きし、本格的にコミュニケーション力やホスピタリティ・マインドを磨く研修を何と10年間も継続して来られました。先月、「しまね思いやり塾」の熱い思いが詰まった記念すべき第1回「大阪思いやり塾」1DAYセミナーに参加して来ましたあ〜。体験学習でひたすら自分自身と向き合い、自分を見つめ、今の自分自身の生き方や人間関係を見直し、どのような人間関係を構築していくのかを考える気づき・学びの場となります。今回の体験学習では、パートナーのお話に関心を持って「聴く」、さらに相手の気持ちをしっかり理解し、共感してあげること(特に女性の場合)を意識して個人的に取り組みました。どの方も心を開いて色々とお話をして下さり、楽しく学ぶことが出来て嬉しかったです。自分のコミュニケーション力の伸びしろが、いっぱい過ぎて驚きの連続(笑)。



院長 梶川大介

●コミュニケーションとは、単に情報伝達だけでなく、「お互いの考えや気持ちを理解し合うこと！！」。

●「十人十色」

スタッフ17人いれば、「十七人十七色」 違いを持っているから成長できる！！

●他人に優しさや元気を与え続けること！！

さすれば、自分に返ってくる

●わかること v s 同意すること

他人の考えや気持ちを評価しないで受容すること！！

v s 他人の考えや気持ちをわかり賛成すること

高塚先生、素晴らしい素敵なお講演どうもありがとうございました。

あの会場の雰囲気もホント最幸。思いを持った素敵なメンバー100人との出逢いに感謝です。

また、素敵な場作りをして下さった皆さんにも感謝、感謝。



### コラム数珠つなぎ



### 今回は、看護師・森下がお届けします！

我が家は子どもがまだ幼いので、休日になると家族であちこち出かけることが多いのですが、末っ子が3歳を過ぎた頃からキャンプにもチャレンジするようになりました。

キャンプの良いところは、自然の素晴らしさを実感でき、いかに普段便利な生活をしているかがわかることだと思います。

まだ初心者なので、環境が整ったキャンプ場を選ぶためかなり快適ではありますが、虫の音が盛んな夜、意外に気になってしまったり眠れなかったり、火を起こしてバーベキューをしたりマッシュマロを焼いて食べたりと、子どもたちにとっては新鮮な経験になっているようです。

今年ももう少し暖かくなったら楽しみたいと思います。





# 第1回 茶話会

受付・河野



チーム作りのプロジェクトとして、お取り寄せ商品を頼んで、スタッフのみんなで気軽に集まって、美味しいものを食べながら、和気あいあいとお話ができる、そんな集いができればいいなと思っていました。そこで、バレンタインデーの日に、なかなか手に入らない人気のチョコレートを取り寄せてみようかと企画しました。

チョコレートと決まったら、次は、どんなチョコレートにするかで、みんなで大いに盛り上がり、昼食を食べながらスマホ検索で一生懸命、いろんなチョコレートを検索しました。

繰り返し、検索した結果、最終的には「惑星チョコレート」を取り寄せすることになりました。私は、「惑星チョコレート」のことは、全く知りませんでしたので、スマホで検索して画像を見た瞬間。ピコピコ!!!それは、リーガロイヤルホテルにしかない「ショコラ ブティック レクラ」というお店の「惑星チョコレート」で、これを取り寄せることに決定しました。

オンラインで注文できるとのことだったので、早速、注文。でも、お目当ての限定9個セットが1か月前なのにすでに完売。とりあえず、8個入りセットを注文しました。

なぜか、虫の知らせで、直接、リーガロイヤルホテルに電話を入れて見ると、本日から、9個入りセットをもう一度、販売するとのこと。すぐさま、8個入りセットをキャンセルして9個入りセットを注文しました。

待つこと1か月、待ちに待った当日。昼食もサンドイッチの軽食にして、到着したパッケージを開けた瞬間の感動といった言葉では表せません。あまりに美しいチョコレートなので本当に食べるのか、悩むような綺麗なチョコレートでした。

9種類の直径2センチくらいの球形のチョコレートで、9種類で水・金・地・火・木・土・天・海・冥の太陽系の星を実物そっくり、本物の色に合わせて作られています。

1人4個ずつ選ぶのですが、自分が欲しいチョコを取り合いにならないようにジャンケンで決めるという選び方で、すごく

盛り上がりながら、無事にケンカもなく分けることができました。お供のドトールコーヒーを飲みながら楽しいひと時を過ごすことができました。



お昼休みの時間にしたので、午前のスタッフの皆さんには残って頂き、午後のスタッフの皆さんには早い目に出勤して頂き、お休みのスタッフの皆さんにはわざわざ出てきて頂いて、本当にありがとうございました。

皆さんのおかげで、楽しい、楽しい第1回茶話会を無事に終えることができました。

## 院内研修2017

受付・西山



当院にて院内研修を2月23日(木)に実施致しました。研修内容は「チームの関係性と成果の法則」について、当院の待合室にて昨年に引き続き名古屋から講師：西田敬一さんをお招きし院長・スタッフにて受講致しました。

### ① ロバートウォールディングの「人を幸せにするものは何? もっとも長期に渡る研究から」

ハーバード成人発達研究では、ある人の全人生が展開されるのを10代の頃から老年まで75年間724人の男性を観察・記録し幸福と健康の持続に本当に何が必要なのかを研究をしています。彼らの人生から得た何万ページにもなる情報からはっきりと分かった事があります。

それは富でも名声でも無我夢中に働く事でもなく、**私たちが健康に幸福にするのは良い人間関係に尽きるという事**です。

そして、これからの人間関係に関して3つの大きな教訓がありました。

第一に周りとの繋がりは健康に良いという事。そして50才で最も幸せな人間関係にいた人が80才になっても一番健康だった事。3つ目は、良い関係は身体のみならず脳も守ってくれるという事でした。

私たちが、これから実際に出来る事は無限にあります。

テレビやPCの前の時間を人と過ごす時間に充ててみる、

パートナーと何か新しい事(長い散歩やデートなど)

そして、何年も話していない家族に連絡を取るのも1つの方法だという事でした。「良い人生は良い人間関係で築かれます」



### ② チームづくりの3要素

共通言語・・・話題

相互理解・・・よく知りあう

共通目的・・・happyな家族

関係性の質が結果の質を決める・・・関係性の質を上げる3つのグラドルール

- 1) できることから始める
- 2) できる人から始める
- 3) プロセスを楽しむ

関係性の5レベル

- 1) 必要最低限・・・コミュニケーションしか取らない
- 2) 属性・個性を知り合う・・・どういう趣味かなど
- 3) 悩みを分かち合う・・・困ったことなど言いやすい
- 4) 目的を共有する・・・何を目標しているか決まっている
- 5) 価値観が同化する・・・一緒にいて何を考えているか分かる



### (感想)

今回の研修で学んだことは、自分の課題はどうしたら50才の時に身近な人との人間関係をいかに良くできるのかを考える・行動する事です。今から出来ることを考えると、これから関わる全ての方との関係性のレベル1のコミュニケーションが出来ているか再確認し、次のステップに上がるかお互いの話を聞き理解し徐々に、楽しみながら良い人生・将来になれるように考えていきたいと思いました。