

Part 3

98%の人が
幸せになれた

“究極の感謝法”発見



心の重荷を手放し、自分を愛せるようになる
「Dr.ディマティーニの感謝術」



人を傷つけたり、ばかにしたりする人は大嫌い！許せない！

多くの人はそう思ってしまうもの。でも、ちょっと見方を変えてみませんか？

自分を苦しめる人生の影に感謝した瞬間にこそ、幸せの扉は開かれるのです。

ドクター・ジョン・F・ディマティーニ ディマティーニ・メソッド®の開発者。7歳のときに学習障害が判明。教師から「読むことも書くこともできないから、人生で成功することは決してないでしょう」と、負の烙印を押される。失意の人生の転機となったのは、アメリカにおける健康啓蒙運動の父、ポール・C・ブラッグとの出会いだった。ブルックの講演会で聞いたメッセージに深い感銘を覚えたDr.ディマティーニは、教師、ヒーラー、哲学者を目指すことを決意。そこからさまざまな学問を学び、ディマティーニ・メソッド®を確立。世界的ベストセラー『ザ・シークレット』に「現代の哲人」として登場する、Dr.ディマティーニは、現在、国際的な講演会および教育者として、世界各国を飛び回り、啓発に満ちた物の見方、人間性に対するユーモアあふれる観察、実践的なメソッドによって、聴衆に新しい生命を吹き込んでいる。訳本に『正負の法則』（東洋経済新報社 本田健訳）がある。



イラスト／Studio CUBE

人生の影に感謝することで 真に幸福になれる究極の方法 “ディマティーニ・メソッド”



とびた たかお

1972年生まれ。神奈川県出身。20代の頃、関節リウマチと診断され、30代で肢体不自由の障害者に。その後、Dr.ディマティーニ本人からディマティーニ・メソッド®を受け、長年のリウマチの痛みが解消。この体験がきっかけで、日本初のトレインド・ディマティーニ・メソッド・ファシリテーターとなる。現在、セミナーと個人セッションでディマティーニ・メソッド®を提供中。

■ Dr.ディマティーニ関連のノウハウを無料プレゼント ⇒ <http://www.dmf1.biz/>

トレインド・ディマティーニ・メソッド・ファシリテーター 飛田貴生

私たちを取り巻く
光と影、正と負

宇宙も、そして小宇宙である私たち人間の体と心も、常に光と影、正と負が絶妙なバランスを取つて成り立っています。つらく苦しい影(負)に覆われた瞬間も、それは次に来る光(正)の予兆であつたり、またその逆であつたりします。

影も光も、いわばいつときの幻想にすぎません。にもかかわらず、私たちは、そんな実体のない瞬間にと

らわれ、惑わされ、一喜一憂しながら生きています。

しかし、その光と影のバランスに気づき、受け入れ、両者を自らの中へ融合させる。そうして、「人生には宇宙の秩序が働いている」ことを身をもつて自覚することで、私たちは何物にも左右されない、愛と感謝に輝きあふれた世界に飛び立てます。

そのすばらしい世界で、あなたはあります。同時にありのままの自分を認め、受け入れてくれる「運命の人」も現れます。

ディマティーニ・メソッド®は、そんな宇宙の秩序に祝福された世界へあなたを導いてくれる「英知とインスピレーションの案内人」なのです。

ディマティーニ・メソッド®の開発者であるDr.ジョン・F・ディマティーニの前半生は、通常の感覚で見れば、悲惨としか言いようのないものでした。

7歳のときに学習障害が判明。教師に負の烙印を押され、失意の中でホームレスにまで落ちた彼は、あるとき1枚のチラシを目にします。

チラシはアメリカにおける健康啓蒙運動の父、ポール・C・ブラッゲの講演会の案内でした。

「そこへ行きなさい」

心の声にそう促されたDr.ディマティーニは講演会に行き、ブラッゲのメッセージに深い感銘を覚えます。

「私も彼と同じことがしたい。体、

心、スピリットに関する宇宙法則を学びたい。そして世界中を飛び回り、人々を助け、導く教師になりたい」という強い思いが湧き上がり、改めて勉強を開始しました。

リウマチの痛みが ピタリと消えた

私は20代後半に重い関節リウマチにかかり、間もなく肢体不自由の障害者と認定されました。片時も鎮痛剤を手放せない日々。

それでも指関節の変形は着実に進行し、ペットボトルのふたさえ自力では開けられなくなりました。

数少ない理解者と思っていた恋人

ス皮レーションの案内人」なのです。

その間、何人のヒーラーやメン

も去っていきました。

98%の人が幸せになれた“究極の感謝法”発見「ディマティーニ博士の感謝術」 | 58

防腐剤・香料 無添加化粧水

天使の美肌水

肌がスベスベ、しっとり。
大好評の全身化粧水

カサカサ肌の方や敏感肌の方、
赤ちゃんからおばあちゃんまで



●さっぱりタイプ／しっとりタイプ

レギュラーサイズ・310ml……714円
1ケース6本入……………4,284円

●超しっとりタイプ(ヒアルロン酸)

レギュラーサイズ・310ml……798円
1ケース6本入……………4,788円

※表示価格は税込価格です。



容量:80g 価格:924円(税込)

商品のお問い合わせは全国の壮快生活まで

壮快生活 神田本店(薬局)

☎03-3252-8677

札幌店 011-222-1301 名古屋店 052-563-8611

池袋店 03-3988-2321 大阪駅前店 06-6346-0481

町田店 0427-26-1031 神戸店 078-392-4521

横浜店 045-252-6761 福岡店 092-711-9451

千葉店 043-247-0081

大明化学工業株式会社

長野県上伊那郡南箕輪村3685-2

☎0120-666-843

電話受付／平日…9:00～18:00 土…9:00～13:00 日・祝日休み

ホームページ <http://www.tensi.jp/>

デイマティーニ・メソッド®の解説

デイマティーニ・メソッド®は、Dr. デイマティーニが開発した人間の知覚と感情のバランスを保つ科学的手法です。メソッドは、世界中の心理学者や精神科医、ソーシャルワーカー、教育関係者、コンサルタント、健康の専門家の多くが使用しています。デイマティーニ・メソッド®は生きる力を与え、人生を啓蒙する1,000通りもの使い方ができます。それは精神のストレスを解消し、葛藤を治め、人生に新しい視点、パラダイムをもたらします。

体験者の喜びの声

●「私は愛される価値のある人間だ」と心から信じられるようになり、自分に自信がついてきました。

●ネガティブに捉えていたことは、私が勝手に決めつけていたことで、父親はいつも深い愛で見守つてくれていることに気がつきました。

●離婚調停中ですが、離婚することに多少ネガティブな印象があつたのですが、それをしてことによって相手も自分も幸せになれるんだとわかり、迷わず離婚を選択することができるようになりました。

●上司に感じていたわだかまり、不信感がなくなりました。

●自分自身の明確な人生の目的を理解し、それにきちんと取り組む強い意思を感じています。

●心から嫌だった出来事が、感謝の対象になりました。

私はもうなんの希望も持てず、このまま人生が終わるのを待つばかりと覚悟していました。それが幸運にもDr. デイマティーニから直接メソッドのセッションを受けることで一変したのです。

その過程を詳しくお話しする余裕がないのが残念ですが、1つだけいたいせつなことを言えば、セッション

が終わった後、私はありのままの自分を心から受け入れ、そして愛せるようになっていました。

不思議なことに、翌日からリウマチの痛みもピタッと消えたのです。この体験を機に、深く暗い影の中にうずくまっていた私の人生は、一気に輝く光の中へ飛び出しました。疎遠になっていた親とも和解し、

友だちも増えました。すばらしい出会いを与えられて、結婚することもできました。そして、この喜びと感謝を多くの人と分かちあいたいと思い、自らデイマティーニ・メソッド®のファシリテーター（案内役）を目指すことにしたのです。

デイマティーニ・メソッド®の1つひとつワーケークをクリアしていく中で、あなたは自分で苦しめていた影に感謝するようになるでしょう。すると、自然にハートが大きく開かれ、心を癒すさまざまなかなへんが起きます。そして、さらに偉大なブレイクスルー（現状突破）の瞬間が訪れます。実際にメソッドをクリアしたかたたちはそのときの感動、喜びをさまざまな言葉で表現されています。一部を左上の図みで紹介しました。

デイマティーニ・メソッド®はセッションを受けられたかたの98%がその力を実感されていますが、とりわけ、現在覆われている影（ネガティブ）が大きいほど、また深いほど効果も劇的になります。

もし、あなたが自分が好きになれず苦しんでいるなら、家庭や職場での人間関係に悩んでいるなら、そして自分が不幸だと思っているとしたら、ぜひ取り組んでみてください。



最悪の出来事を幸せへのパスポート！

現状を一瞬で打ち破る感謝法を紹介

トレインド・ディマティーニ・メソッド・ファシリテーター
飛田貴生

ワークをやる際に留意すること

※嫌な感情が湧くこともあるかもしれません、できるだけ正直な気持ちで取り組んでください。ワークをクリアした後は、必ず「やってよかった」と思います。
※メソッドは時間がかかるもいいので、最後に完了するまで行ってください。途中で休憩を挟んでもかまいません。

ディマティーニ・メソッド®は全部で14項目のエクササイズから成り立ち、このすべてのプロセスを行わなければ本来の結果は得られません。ここでは「人への愛と感謝の気持ち」に気づくための5つのエクササイズのみをご紹介します。これを行うだけでも、すごい効果に気づいていただけるでしょう。

ワークの流れや方法をわかりやすくするため、「ユキコさん」という仮想体験者がセッションに取り組んでいる様子をリポートします。ページの右半分に書かれた「リポート」でワークの流れをつかみながら、左側の「ワークの進め方」に従って、あなたも取り組んでみてください。用意するのは、鉛筆とノートだけ。では、さっそく始めましょう。

exercise 1

「ワークの対象を特定する」

ワークの進め方

STEP ①

嫌いな人を思いつくかぎりリストアップしてください。

「嫌いな人」がなかなか思い浮かばない人は、次のように質問の角度を変えて考えてみましょう。

- ◎この人にそっくりだと言わされたら嫌な人は？
- ◎いま隣に座られたら不快になったり、居心地が悪くなる人は？
- ◎家や職場、コミュニティで、できるだけかわらないように避けている人は？

対象となる人は意外なところにいることが多いものです。あせらず、じっくり考えてください。

STEP ②

リストアップした中から、最も嫌いな人（特に強いネガティブな感情を持っている人）を1人選んでください。

ネガティブな感情を持ったときの記憶を1人ひとり、じっくりたどってみてください。すると、当時の嫌な気持ちが少しづつよみがえってきます。その度合いを比較してみたら……。

ユキコさんの場合、いちばん嫌な思いにさせられたのは「母親」でした。



このワークを行うことで、もしかしたら嫌な気持ちになるかもしれません、今はそれでいいじょうぶです。この後のワークを完了させることで、その気持ちちは解消します。

【exercise 1の目的】

まず、ディマティーニ・メソッド®を行う対象者を選びます。対象となる人は、あなたが人生で最もネガティブな感情を持っている人、要するに嫌いな人です。これはメソッドを成功させるうえで非常にたいせつな作業ですから、じっくり考えて1人だけ選びましょう。

ユキコさんのリポート

ユキコさんは、嫌いな人を書き出してくださいと言われても、嫌いな人が思い浮かびませんでした。

ファシリテーターは、そんなユキコさんに次のように質問をしました。

「もし、この人にそっくりだと言われたら嫌なのは誰ですか？」

「もし、今、この部屋に入ってきてあなたの隣に座るとしたら、すごく不快になったり、居心地が悪かったりして、動搖してしまうのは誰ですか？」

「あなたの人生の中で、家族で、あるいは職場やコミュニティで、その人とかわらないように避けているのは誰ですか？」

「嫌いな人」という言葉にピンとこなかったユキコさんも、この質問には何人か思い当たる人がいました。

ユキコさんは、実家に帰ったとき、できるだけお母さんと一緒にきりにならないよう避けていることを思い出しました。

そして、職場の人や、取引先の人、お客さん、お母さん仲間の中に、苦手でかかわるのを避けている人が何人もいることに気がつきました。

実はユキコさんは、「人を嫌ってはいけない」「人のことを悪く言ってはいけない」という強い思い込みがありました。

だから、なるべく人を嫌わないようにして生きていたのです。

なにか傷つくようなことがあっても、ネガティブな感情を感じた瞬間に、それにフタをするクセを持っていました。

ですから“嫌いな人”という言葉にはピンとこなかっただけなのです。

そして、ユキコさんは、「お母さん」「上司の水野さん」「取引先の田中さん」「お客さんの安藤さん」「お母さん仲間の森永さん」の5人の名前を書き出しました。

そして、1人ひとりのことを思い出しながら、誰にいちばんネガティブな感情を持っているかを感じてみました。

それは「お母さん」でした。

そして、ユキコさんは、お母さんに対してディマティーニ・メソッド®をすることにしました。



「ワークの対象者のどこにネガティブな感情を持っているかを探し出す」

exercise 2

ワークの進め方

STEP ①

ワークの対象者の嫌いな点をすべて書き出します。

ワークの対象者のどんなところにネガティブな感情を抱いているか。その特徴を思いつくかぎりノートに書き出します。

ユキコさんのケースの箇条書きの部分を参考に考えてください。



STEP ②

なかでも最も嫌いな点を選んでください。

次に、対象者がそれぞれの特徴を示したときのことを、1つひとつ思い出してみましょう。すると、そのときの嫌な気持ちが徐々によみがえってきますね。なかでも嫌な気持ちを強く感じた特徴を3つに絞り、さらに3つの中から最も強く感じた特徴を1つだけ選びます。



STEP ③

ネガティブな特徴を最も適切に表す言葉を探してください。

選んだ特徴ができるだけ「具体的で短い言葉」で表しましょう。きちんと「具体的で短い言葉」になっているかは、正反対の言葉がすぐに思い浮かぶかどうかで判断できます。

ユキコさんの場合は「認めてくれない」の反対語として「尊重する」がバッと思いつきました。

次のエクササイズでは、この「具体的で短い言葉」(特徴や行動)を使ってワークを進めます。

【exercise 2の目的】

exercise1で選んだ「ワークの対象者」について、あなたが「最も嫌だと思っている」「最も悪いと思っている」「最も怒りを感じている」「最も軽蔑している」のは、どんなところ(特徴や行動)かを明確にします。そして、その特徴や行動(嫌いなところ)をより具体的な言葉にしていきます。ユキコさんの場合は「母親」が、その対象になります。

ユキコさんのリポート

ユキコさんは思いつくままに、お母さんの嫌いなところ、変って欲しいところ、軽蔑するところ、怒りを感じているところを書き出しました。

それは以下のようでした。

- 私をばかにすること
- 自分の考えを押しつけてくること
- 私のことを見下していること
- 自分の思い通りにしようとして、私をコントロールすること
- 人の気持ちがわからないところ
- 感情的になってその気持ちを私にぶつけてくること
- 過剰に干渉してくること

そして、この中から、お母さんの特に嫌いなところ「ワースト3」を絞り込みました。

- 私をばかにすること
- 自分の考えを押しつけてくること
- 感情的になってその気持ちを私にぶつけてくること

そして、今度はお母さんがその特徴を示したときのことを1つひとつ思い出してみました。
その出来事に戻ると、記憶といっしょにそのときの嫌な気持ちも出てきました。
そして、「嫌な気持ちがいちばん強いのはどれなのか」を見てみました。

それは、「私をばかにすること」でした。

ユキコさんは、お母さんに対して最もネガティブに感じていたのはこの特徴であったとはっきりわかりました。

このままでもワークを進めることはできるのですが、より表現を「具体的で短い言葉」にするために、ファシリテーターに手伝ってもらうことにしました。

特徴が具体的になっていればいるほど、この後のワークがスムーズになるからです。

ファシリテーターは、ユキコさんに次のように質問しました。

● 「私をばかにすること」とは、あなたにとって具体的にどういう意味ですか?

● 意味が近い言葉に、「否定する」「見下す」「認めてくれない」「拒絶する」「尊重してくれない」「たいせつにしてくれない」などがありますね。

● 「ばかにする」という言葉も含めて、あなたにとって、いちばんしつくりくる表現はなんですか?
「いちばんしつくりくる短い言葉を探すゲーム」みたいなものだと思ってください。
お母さんのいちばん嫌いなところを表すのに、どの言葉が最もしつくりりますか?

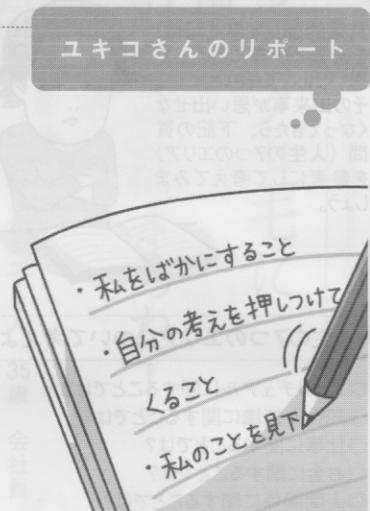
ユキコさんは、この質問を聞いて、「認めてくれない」とう表現がぴったりだと感じました。
感覚的に「この言葉だ!」とわかりました。

ファシリテーターは、
● 「では、『認めてくれない』の正反対の言葉はなんですか?」と聞きました。

● ユキコさんは、「尊重する」です。と答えました。

特徴がきちんと「具体的で短い言葉」になっているかどうかは、正反対の言葉がすぐに思い浮かぶかどうかでも判断することができます。

ユキコさんは、「認めてくれない」という特徴でワークを進めることにしました。



exercise 3

「鏡の法則を確認する」

ワークの進め方

STEP ①

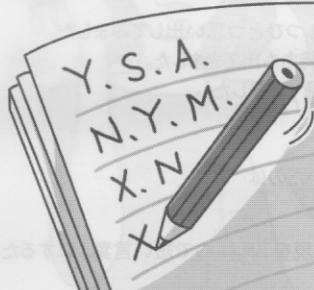
あなた自身が「対象者に抱いているネガティブな特徴」を誰かに示したのはいつですか？

具体的な出来事（記憶）を過去と現在にわたって思い出してください。その出来事が思い出せなくなってきたら、下記の質問（人生の7つのエリア）を参考にして考えてみましょう。



人生の7つのエリアについて考えよう！

- ◎スピリチュアルに関する事では？
- ◎知性や知識に関する事では？
- ◎仕事に関する事では？
- ◎お金に関する事では？
- ◎人間関係に関する事では？
- ◎家族に関する事では？
- ◎肉体や健康に関する事では？



STEP ②

その特徴や行動をあなたが示したところを直接、見ていた人、間接的に聞いて知っていたのは誰ですか？イニシャルを20～50個書き出してください。

あなたがその特徴を示した特定の出来事を次々に思い出し、あなたにその特徴があることを知っている人を探し続け、イニシャルを書き続けてください。



自分にも対象者とまったく同じくらいい、あなたの嫌っていた特徴があるということがわかりましたか？ その人とあなたはまったく違いがないことがわかりましたか？ 答えが Yes であれば、次のエクササイズに進みます。

【exercise 3の目的】

誰にも二面性があります。正直になれば、自分が聖者でも罪人でもあり、善人でも悪人でもあることがあります。あなたがワークの対象者に抱いているネガティブな特徴は、その相手と同じくらい、あなた自身にもあります。あなたの人生にかかる人は、すべてあなた自身を写す鏡なのです。ワークの対象者の中に見ている嫌いな特徴は、実は自分自身の愛せない部分なのです。他者の中に見えるものはすべて自分自身の投影（影）であるということを身をもって知ることがこのエクササイズの目的です。ユキコさんの場合は、お母さんを嫌っている理由である「認めない」ということを、自分も人にしていないかどうか考えます。

ユキコさんのリポート

ユキコさんは、自分が、いつ、どこで、誰に対して「認めない」ということをしていたかを考えてみました。

まずは、「過去」で考えてみました。

ユキコさんは、以前、知人の男性からのデートの誘いを断ったことを思い出しました。彼はきっと「自分は認めてもらえなかった」と感じたでしょう。

そして、そのことを知っている人のイニシャルをノートに書き出しました。

次にユキコさんは、高校生のときにお母さんのことを無視していたこと、言葉を聞かなかったことを思い出しました。

無視することも、言葉を聞かないことも、その人のことを「認めない」ことを意味する場合があります。

ユキコさんは、1つひとつの出来事を思い出しながら、そのことを見たり聞いたりして知っていた人のイニシャルを書いていきました。名前を思い出せないときは、Xと書きました。

1つの出来事で、たくさんのイニシャルを書けるときもあれば、1人しか書けないときもありました。

また、実は、お母さんに何度も「認めない」ということをしていたことがわかり、その出来事の回数だけお母さんのイニシャルを書きました。

そして、誰かのことを認めなかつた出来事が思い出せなくなってきたときは、「人生の7つのエリア」（左の表）で考えてみました。

お金のことで誰かを認めなかつたのはいつか？

肉的なことや健康に関する事で誰かを認めなかつたのはいつか？

仕事のことで誰かを認めなかつたのはいつか？

家族に対して認めないとすることをしたのはいつか？

このように質問していくことで、

自分が誰かのことを認めなかつた出来事を

次々に思い出すことができました。

そして、「現在」は誰に対してどんな方法で、認めないとすることをしているかも考えました。

ユキコさんは、夫のグチや悪口を友人によく話していることを思い出しました。

悪口を言うことは、その人のことを認めないとすることを意味する場合もあります。

このようにして、ユキコさんは、自分の人生をスキャンするようにして、

いつ誰に認めないとすることをしていたかを探し続けました。そして、そのことを直接見て知っていた人、間接的に聞いて知っていた人のイニシャルを書き続けました。



イニシャルを50個以上書き出したときのことです。

ユキコさんは、「ああ、なんだ、私もお母さんと同じくらい人のことを認めていなかったのね」「認めないという特徴は、私のものでもあったのね」と納得しました。

そして、「あなたにも“認めない”という特徴が、お母さんとまったく同じくらいあると言えますか？」という質問に確信を持って「はい」と答えました。

この瞬間、ユキコさんは今まで認めていなかった

自分の“影の部分”を自分のものとして統合したのでした。

exercise 4

「嫌いな相手から、どんなメリットを与えたかを検証する」

ワークの進め方

STEP ①

ワークの対象者がその特徴（あなたが嫌だと感じた）を示した特定の出来事を

1つ思い出してください。なかでも、あなたにとって最もショッキングな出来事を選んでください。

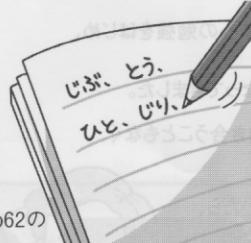
ユキコさんの場合は、「母親が自分を“認めてくれない”」ということ

STEP ②

対象者がその特徴を示したこと、あなたにどんなメリットがありましたか？ 20～50個のメリットを書き出してください。

最初の2文字のみを書き出します。

例えば、「自立心が起きた」なら「じり」と書きます。



メリットを見つけるときは、p62の

人生の7つのエリアについて考えよう！

を参考にしてください。



◎メリットがなかなか思いつかない場合は、ショッキングな出来事の後で自分に起きた変化を順次思い出してください。メリットは、その過程の中で見つかります。

◎1つ大きなメリットが見つかったら、それを起点にして展開をたどっていくと、ほかのメリットもどんどん見つけることができます。

STEP ③

「ワークの対象者のその特徴は、デメリットであったのと同じくらい、あなたにとってメリットであったと言えますか？」という質問に、確信を持って「はい」と答えられたら、メソッドは完了です。

答えられない場合は、さらに続けてください。

【exercise 4の目的】

ワークの対象者への怒りや憤り、嫌悪感などを解消します。人生は観念（思いこみや信念）によってつぐられています。他者に対するネガティブな気持ちも同様です。心の底から嫌っている相手から、実はデメリットと同じくらいメリットを受けていることがわかったら、あなたの心に驚くほどの変化が起きます。それは、あなたにとって、非常に価値ある出来事になるでしょう。

ユキコさんのリポート

ユキコさんは、お母さんが自分のことを認めてくれなかった出来事を1つ思い出しました。
なかでも、最もショッキングだった出来事を選びました。

それは「10代の頃に、あなたはそんなこともできないの！ ほんとうにばかね。」と言われた出来事でした。そして、お母さんが認めてくれなかったことが、自分にどんなメリットだったか、ファシリテーターといっしょに考えてみました。

- 「お母さんがあなたのことを認めなかったことで、まず、どんなことが起こりましたか？ その後どうなりましたか？」
- 「お母さんを嫌いになって、口を利かなくなりました。」
- 「お母さんと口を利かなくなったりのメリットはなんですか？」
- 「親の言うことをいっさい聞かずに、なんでも自分で考えて決めるようになりました。」
- 「それは、“人の考え方でなにかを決めるのではなく、自分で考えて決める習慣ができた”ということですか？」
- 「はい、そうです。」
- 「その習慣があったからこそ、あなたができたこと、したことはなんですか？」
- 「実家を出て1人暮らしを始めました。地元の大学ではなく、東京の大学に入りました。」
- 「お母さんを嫌いになったことは、実家を出たことに関係していますか？」
- 「はい、お母さんとはもういつしょに暮らしたくないと思いました。」
- 「では、“自分の考え方で決めるようになったこと”と、“お母さんを嫌いになったこと”の2つがあったから、東京の大学に進めたのですね。」
- 「はい、そのとおりです。」

このように、1つ大きなメリットが見つかったら、そのメリットの2次のメリット、3次のメリット、4次のメリット……というように、メリットをどんどんつなげていくのがコツです。

- 「では、東京に行ったことで人生の7つのエリア(62ページ)にはどんなメリットがありましたか？ まず、“お金の面”ではどうですか？」
- 「アルバイトを始めて、経済的に親から自立できました。」
- 「では、知性や仕事の面では、どんなメリットがありましたか？」
- 「大学で学んだ分野の仕事に就きました。
最近は大きなプロジェクトも任せてもらえるようになりました。」
- 「“人間関係”ではどんなメリットがありましたか？」
- 「大親友のなつみちゃんに出会いました。
自分のことをなんでも話せる人で、困ったことがあるといつも相談しています。」
- 「“家族関係やパートナーシップ”には、どんなメリットがありましたか？」
- 「東京で主人と出会いました。最愛の子どもも授かりました。」



ユキコさんは、このようにして、どんどんメリットを書き出していきました。
そして、50個近いメリットを書き出したときのことです。

お母さんに感謝の気持ちが持てるようになってきました。お母さんは、自分を嫌わせることで、ユキコさんを精神的にも経済的にも自立させ、たいせつな人たちを与えてくれていたのです。

ユキコさんは、今までそんなふうに考えたことは一度もありませんでした。

そして、お母さんから認められなかったことは、デメリットであったのと同じくらい、自分にとってメリットであったとはっきりわかりました。

exercise 5

「幻想を消去し、 “今この瞬間”に感謝する」

ワークの進め方

STEP ①

ワークの対象者が、
その特徴を示した特定の出来事を
1つ思い出してください。

なかでも、あなたにとって最もショッキングな出来事を選んでください。ユキコさんの場合は、お母さんがユキコさんを「認めてくれなかった」ときの出来事です。

STEP ②

その特徴の正反対の特徴は
なんでしょう？

複数、思いつく場合は、いちばんしっくりくる表現を1つ選んでください。

STEP ③

もし、対象者がそのとき仮に、
正反対の特徴を示していたら、
あなたや周りの人にどんな不都合や
デメリットがありましたか？

ユキコさんの場合、お母さんが「人を尊重する」ということをしていたら、ユキコさんにはどんなデメリットがあったでしょうか？

STEP ④

ステップ3で思いつく不都合や
デメリットをノートに書き出します。
書き出すときは、「最初の2文字だけ」
にします。必ず20～50個の
デメリットを書き出してください。

例えば、「依存的に
なっていた」なら「い
ぞ」と書きます。

デメリットを
みつけるときは、p62の

人生の7つのエリアについて考えよう！

を参考してください。



「もし、ワークの対象者が正反対の人だったら、メリットと同じくらいデメリットがあったことがわかりましたか？」

その人はまったく変わる必要がないと言えますか？

その人に今、ありがとうございます？」

という質問に、確信を持って「はい」と答えられたら、エクササイズは完了です。答えられない場合は、さらに続けてください。

【exercise 5の目的】

このエクササイズを完了すると、人生で最も嫌いなその人に心から感謝できるようになります。そして、人生で最悪の出来事が、実は人生最高の贈り物であることがわかります。その瞬間、長い間とらわれていた幻想（間違った思いこみ）から解き放たれ、偉大な変化があなたの中に生まれます。

ユキコさんは、「10代の頃に、ほんとうにばかね。」と
言わされた出来事をもう一度、思い出しました。

そして、「認めてくれない」の正反対の特徴がなにかを考えました。

「尊重する」という言葉が自分にとってはしっくりきました。そして、もし、あのときお母さんが
自分のことを尊重していたらどんなデメリットがあったかを考えてみました。

これは、先ほどのワークの反対のことだったので、すぐに思いつきました。

もし、お母さんが尊重してくれていたら、お母さんをあれほど嫌いになることはなかったでしょう。

その逆にお母さんのことを好きになっていたと思います。

そして、なにかするときには必ずお母さんに相談してから決める習慣ができていたでしょう。

ユキコさんは、10代の頃は、親に依存的だったことを思い出しました。

そして、もしあのままなら、東京の大学に行くこともなかったでしょう。

そして、そのことで、人生の7つのエリア(62ページ)で
どんなデメリットがあったかを考えてみました。

「経済的に自立できていない」「今の仕事で評価されることもない」

「大親友のなつみちゃんにも出会えない」「夫と結婚できない」「子どもも存在しない」……。

さらに、スピリチュアルの面でどんなデメリットがあったかを考えてみました。

ユキコさんは、お母さんとの関係をなんとかしたいと思って心の勉強をはじめ、
自分の内面と向き合うようになりました。

そして、そのおかげで以前よりも自分を認められるようになってきました。

もし、お母さんのことが嫌いでなければ、自分の内面と向き合うこともなく、
ずっと自分のことが受け入れられないままだったでしょう。

ユキコさんは、もし、あのときお母さんが自分を尊重していたら、
今、自分はどうなっているのかをリアルに想像してみました。

そのユキコさんは、まだ実家で親と暮らしていました。

そして、地元の会社で働いていました。

いつも人の考え方や価値観で物事を決めているので、
自分がなにを好きなのか、なにをしたいのかさっぱりわかりません。

表面的なつきあいの友だちはいても、

深くつながった親友と呼べるような友だちはいません。

結婚はしているかもしれません、今のご主人との間にしか、
最愛の子どもは生まれてきません。

そして、自分の内面と向き合うこともしないので、
自分が嫌いなままです。

50個近いデメリットを書き出したときのことです。ユキコさんは、ついに真実に気がつきました。

お母さんは、ユキコさんに、人の考え方や価値で生きるのではなく、

自分の考え方、価値観で生きる人生を送ってほしかったのです。

そして、自分の力で道を切り開き、望むものを自分の力で手に入れるという
経験をしてほしかったのです。

それこそが、眞の意味で、“自分自身を尊重し、認めている人の生き方”だからです。

お母さんは、娘を愛していたから、心を鬼にして自分を嫌わせたのです。

自分が認めてあげることよりも、娘が自分で自分を認められるようになることのほうが
たいせつだとわかっていたのです。

だからあえて認めなかったのです。

そのことに気がついた瞬間、ユキコさんの瞳から、“愛と感謝の涙”がこぼれました。

そして、ユキコさんのハートは、大きく開きました。

ユキコさんのリポート





元カレの不誠実は、実はプレゼントだった

私を裏切った元カレに感謝！

十年来のトラウマが1日で跡形もなく消え 自由に生きる喜びを満喫

南田りささん(仮名)36歳 会社員 東京都

私
ひどい男

飛田貴生先生からディマティー

ニ・メソッド®のセッションを受けたのは、2012年2月のことです。

興味はあつたものの、特にこれと
いつて強い目的もなく臨んだのです
が、最初にワークの対象者として「あなた的人生で最も嫌いな人」を選んでください」と言われたときは迷うことなく、ある男性を選びました。

十数年前、私を裏切り、ほかの女性へ走っていました元カレです。

心は深く傷つけられましたが、時間の流れの中で、意識のうえでは整理したつもりでいました。

でも、それは単に傷口に安い絆創膏を貼つただけ。ときどきかさぶたが剥がれては中から膿が出てきて、私の気持ちを暗くさせます。そのたびに、私の人生を狂わせたヤツと憎悪がかき立てられます。

忘れているつもりでも、私の中で大きなトラウマのようになっていたのでしょう。だからこそ、ワークの対象者としても、真っ先に彼の顔が浮かんできたのだと思います。

彼に関する最も嫌な特性は「不誠実」。ワークを行っている途中は、彼から受けた酷い仕打ちがフラッシュ

バックのように頭の中をよぎり、耐えられないほどの嫌な気分になりました。細胞で再生されたように、跡形もなく消えていました。以来、ぶり返すことは一度もありません。

彼への感謝で
涙が止まらない

ところが、ワークを進めるうちに、私自身も彼と同じような「不誠実」な特性があることがわかつてきました。これもかなり嫌な気分でしたが、同時に「なんだ、自分もそつなんだ」と、新しい発見に奇妙な安堵感を覚えました。

そしてセッションを完了したときの私の内面の180度の変化。それを感じたときの驚きと感動は、今でも忘れません。

私にとって最も価値あることは「自由に生きること」です。何事にも偏見を持たない自由な心でありたいと願っています。その自由な心を与えてくれたのが、まさにその私を深く傷つけたはずの彼だったのです。

なんてすてきなプレゼントを彼からもらっていたんだろう。セッション終了後、心の底からそう感じた瞬間、私は言葉を発することもできず、ただただ涙がとめどもなく出てくるだけでした。

負担になっていました。ところが、たった1日のセッションで、彼から受けたと思っていた心の傷はiPS細胞で再生されたように、跡形もなく消えていました。以来、ぶり返すことなく、一度もありません。

女性性と男性性の統合で
本来の魅力が発現！

トレインド・ディマティー二・メソッド・ファシリテーター
飛田貴生

対象に対するマイナスな感情が強いほどワーク中に発見するプラスの感情も強く、両者が統合されたときには、より劇的な変化が体験できます。南田さんは、そのよい例と言えるでしょう。先日、ご本人にお会いしましたが、浣剤として、本来の魅力があふれ出していました。これはメソッドによってハートが大きく開いたことと、女性性と男性性がバランスよく統合されてきたからだと思います。

なんてすてきなプレゼントを彼からもらっていたんだろう。セッション終了後、心の底からそう感じた瞬間、私は言葉を発することもできず、ただただ涙がとめどもなく出てくるだけでした。

鏡を見ても、自分ではなかなかわからないので、ビフォーアフターの写真でも撮つておけばよかったです。ネガティブな感情が中和されたことによる心の変化は、外見にも出ているのかもしれません。



鬼の形相が菩薩の笑みに変わった

呪いの言葉が感謝に一変! 心の中の黒い塊が溶けて 人を憎む苦しさから解放された!

村井俊二さん 40歳 自由業 神奈川県

「こいつだけは
絶対に許せない」

私は数年前、子どもの自発性を尊重し、その才能をより大きく育むための教育事業を立ち上げました。小規模ながらスタッフも集め、順調なスタートを切ったかに見えましたが、破綻は意外に早く訪れました。ひとことで言えば、経営方針を巡って1人の女性スタッフと私との間に対立が生じ、最後は私が追い出されてしまったのです。

最初、私たちは事業を運営していくうえでは、どんなことでもお互の意見を尊重し、みんなで話し合って決めていこうと約束しました。しかし、彼女はその約束を破ったのです。性格や意見の合わない私を解任し、会社はそのまま自分たちで運営していくこと、陰でいぶん画策していたのです。

それに気がついたときには、もう手遅れでした。私は抵抗のすべもなく、会社資産などすべての権利を手放して去るしかありませんでした。はらわたが煮えくり返るほどの怒りを覚えました。これまでの人生で心の底から「こいつだけは絶対に許せない」と思ったのは初めてです。

毎日毎日、その人の顔を思い浮かべ

重し、その才能をより大きく育むための教育事業を立ち上げました。小規模ながらスタッフも集め、順調なスタートを切ったかに見えましたが、破綻は意外に早く訪れました。ひとことで言えば、経営方針を巡って1人の女性スタッフと私との間に対立が生じ、最後は私が追い出されてしまったのです。

最初、私たちは事業を運営していくうえでは、どんなことでもお互の意見を尊重し、みんなで話し合って決めていこうと約束しました。しかし、彼女はその約束を破ったのです。性格や意見の合わない私を解任し、会社はそのまま自分たちで運営していくこと、陰でいぶん画策していたのです。

それに気がついたときには、もう手遅れでした。私は抵抗のすべもなく、会社資産などすべての権利を手放して去るしかありませんでした。はらわたが煮えくり返るほどの怒りを覚えました。これまでの人生で心の底から「こいつだけは絶対に許せない」と思ったのは初めてです。

改めて勉強して未熟な部分を成長させたり、いろいろな人のすばらしい出会いがあつたり。そうした中で、今まで見えなかつた考え方や運営方法も見えてきたのです。

そんな中で出会った仲間たちと新たな教育事業を立ち上げ、今はとて

ては、呪いの言葉を吐き続けていました。でも、人を憎むというのは、自分も苦しいものです。黒い塊がいつも心中に沈殿し、ともすればネガティブな思考に引きずれ込まれてしまします。

こんな状態を続けていくのはよくないなと思ったのが、ディマティーニ・メソッド®を受けたいいちばんの動機でした。

すべてのワークが完了したときに、ファシリテーターの飛田貴生さんから「では、もう一度彼女の顔を思い浮かべてください。彼女はどんな表情ですか?」と訊かれました。私は即座に「優しい笑顔です」と答えました。つい数時間前までは鬼のような形相だった彼女が、菩薩のように微笑んでいたのです。今は心から彼女に「ありがとう」と言える自分がうれしくてたまりません。

改めて勉強して未熟な部分を成長させたり、いろいろな人のすばらしい出会いがあつたり。そうした中で、今まで見えなかつた考え方や運営方法も見えてきたのです。

ワークの結果を 具体的にイメージしてみる

トレインド・ディマティーニ・メソッド・ファシリテーター
飛田貴生

村井さんが受けた傷は、自分で作ったアップルを追いかれて、その後、再びアップルに返り咲いたスティーブ・ジョブズのケースに似ています。そのことを事前に彼に伝えたところ、ワークに対する意欲もずいぶん高まったようです。このように、ワークを受けることでどんな結果が期待できるかを具体的に認識、イメージしておくこともたいせつなポイントになります。

も充実しています。もし、彼女に「ひどい目」に合わなければ、なにも見えないまま、もつとひどい事態に陥っていたかもしれません。

そんなふうに考えるようになると、彼女に対するわだかまりも、驚くほど簡単に溶けていったのです。