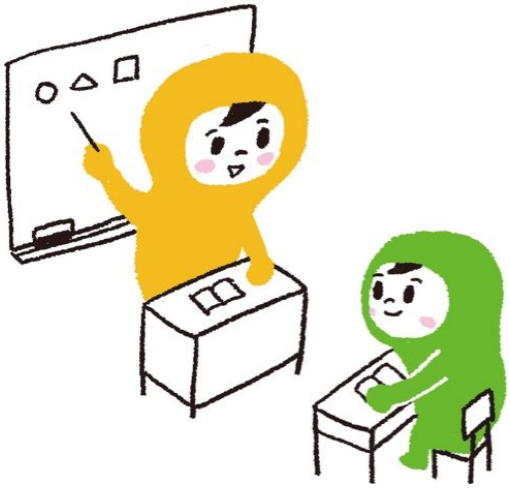
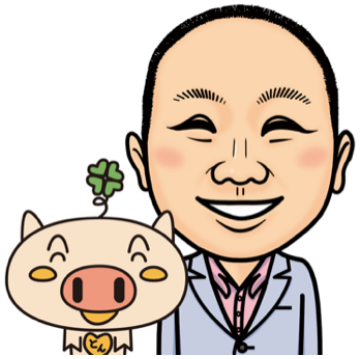
株式会社ありがトン

うつ円満セミナー
～あなたが大切な人にできること～

2017年1月20日@幸田町





株式会社ありがトン　代表
日本セルフパートナーズ協会 代表
http://selfpartners.com
澤登（さわと）和夫（通称さわとん）

「さわとん・ありがトン」の由来

株式会社 ありがトン

ありがとう　x　トン（ぶた）

さわとん
澤　登

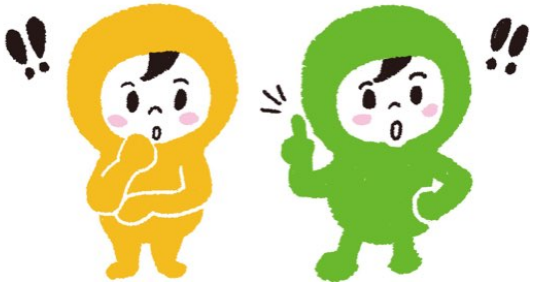
ありがトンポーズをしましょう！

株式会社ありがトン

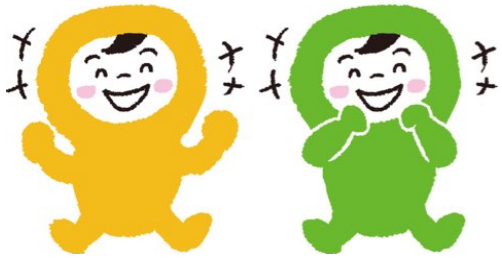
す・な・おの法則

すなおにやってみることも大事、さらにあいづちをうってみましょう

すごい

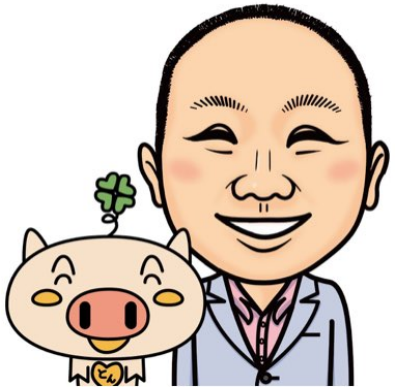


なるほど

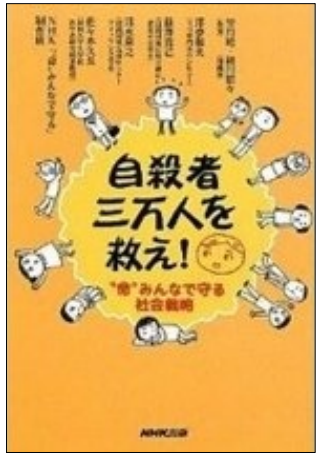


おもしろい

オンリーワンカウンセラーさわとん



●カウンセリング累計１２００人以上。
●年間講演回数約５０回（自治体主催が多数）
●NHK９回出演など、メディア新聞登場



＜連絡先＞ HP　：http://arigaton.com
mail：info@arigaton.com
tel　：090-3911-3810

TV出演

株式会社ありがトン

0:38
HITACHI

「大切な君へ
ひとつだけ伝えたいこと」
HUG
各9曲にこめられた
大切なあなたへのメッセージ
¥2,000（税込）
自分から自分にどんな声をかけますか？
待望のさわとんベストアルバム
大切な君へひとつだけ伝えたいこと
さわとん

株式会社ありがトン

質問その１

あなたにとって
大切な人はだれですか？

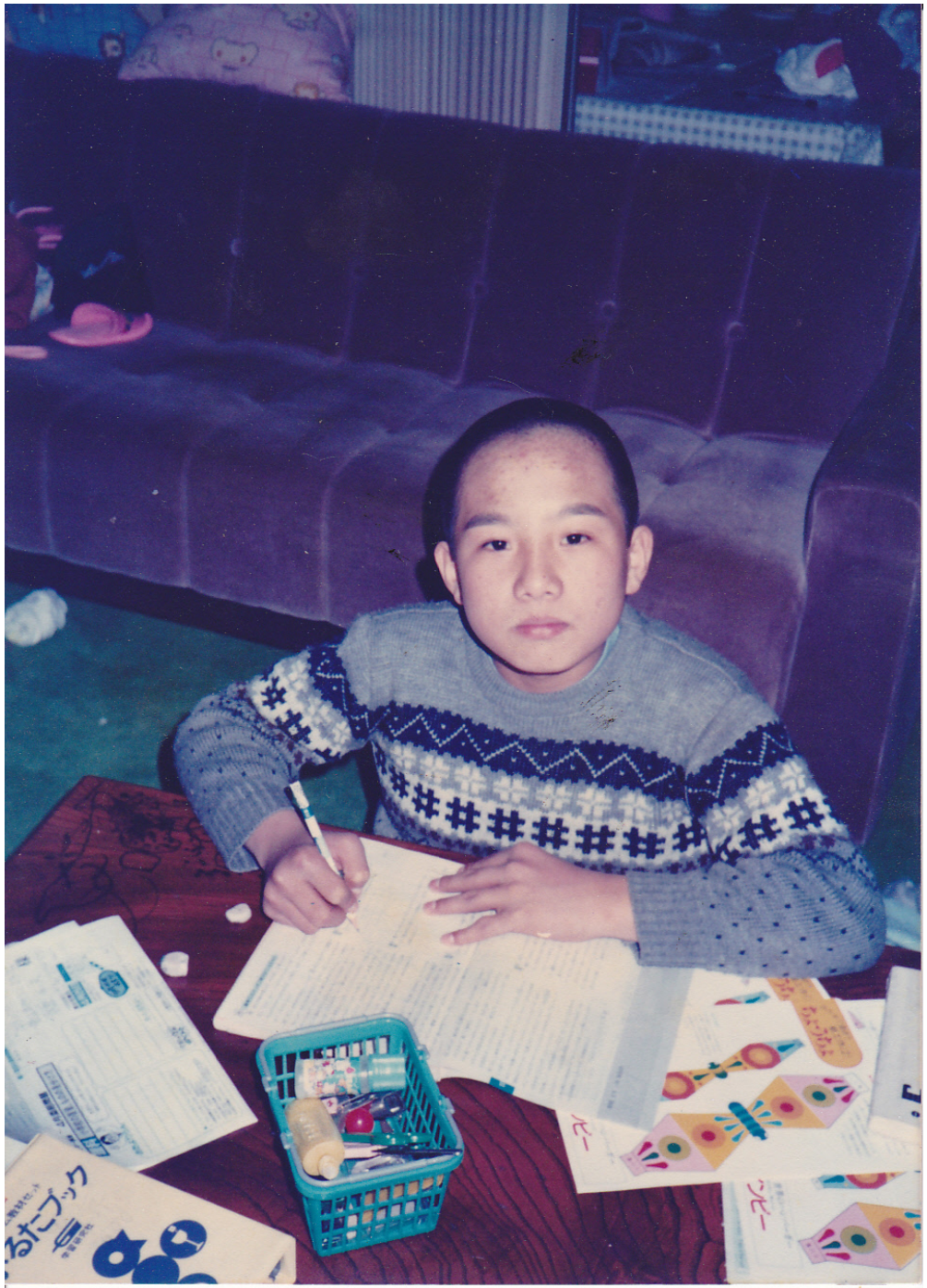
その人にできることは
何ですか？

株式会社ありがトン

質問その２

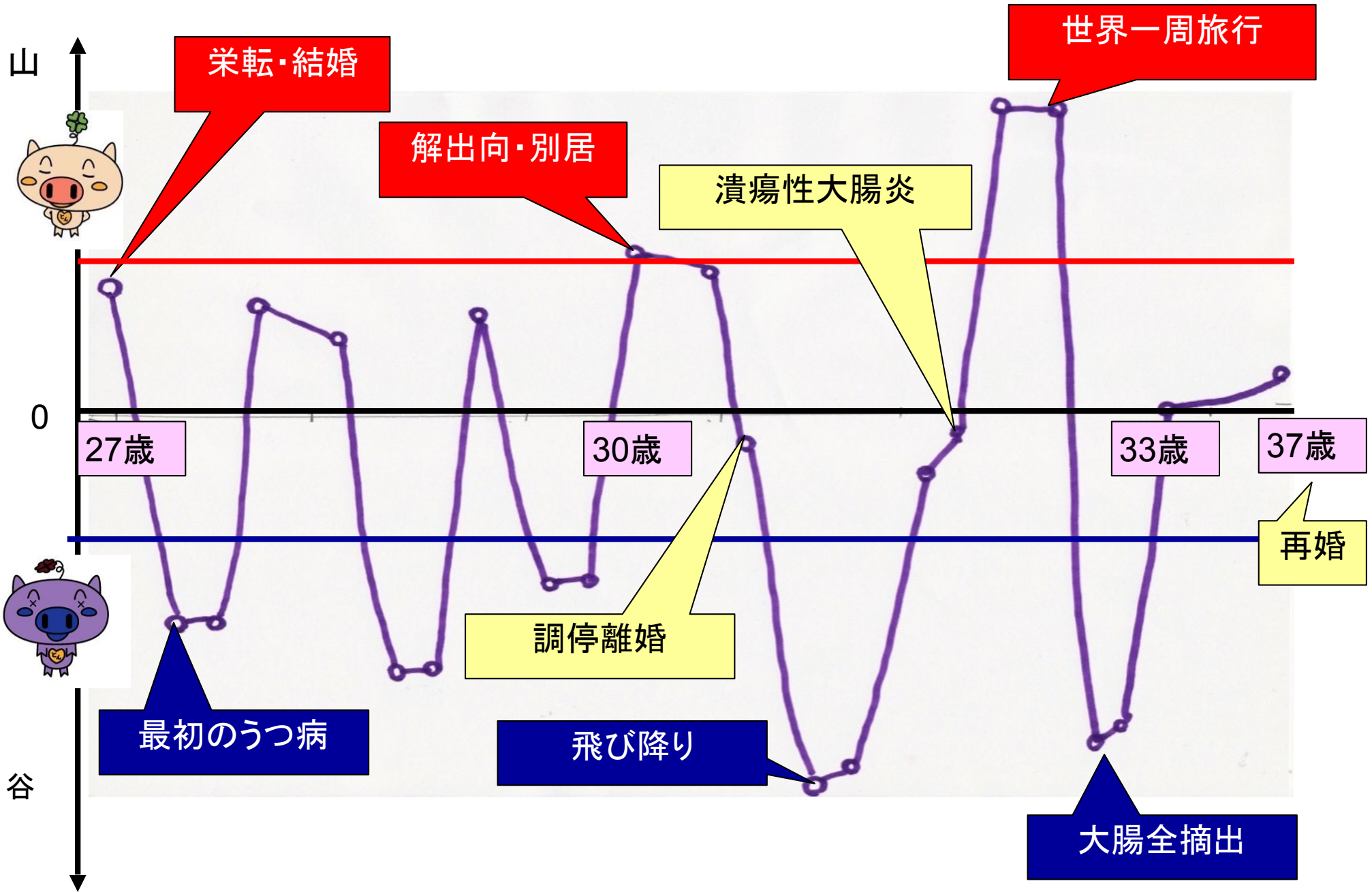
あなたにとって大切な人の中に
「自分」はいましたか？

「自分」のことも思いながら
話を聞いてみてください


ぷるたーブック

NEW YORK
'04 03 19

５年半で５度のうつ病。さらには。。



人生をやめたかったとき

この２つが、極限までいった

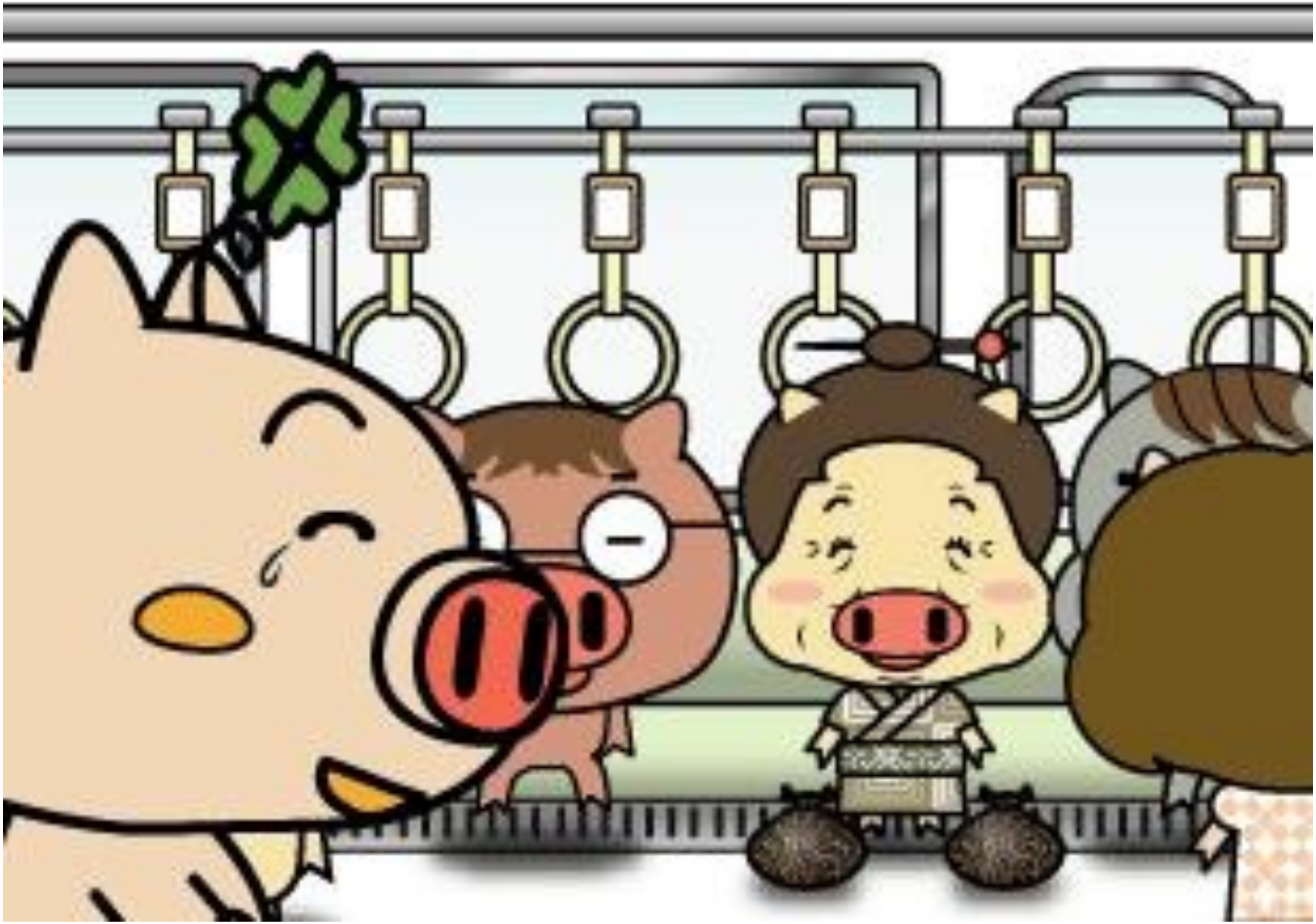
○○感

○○感

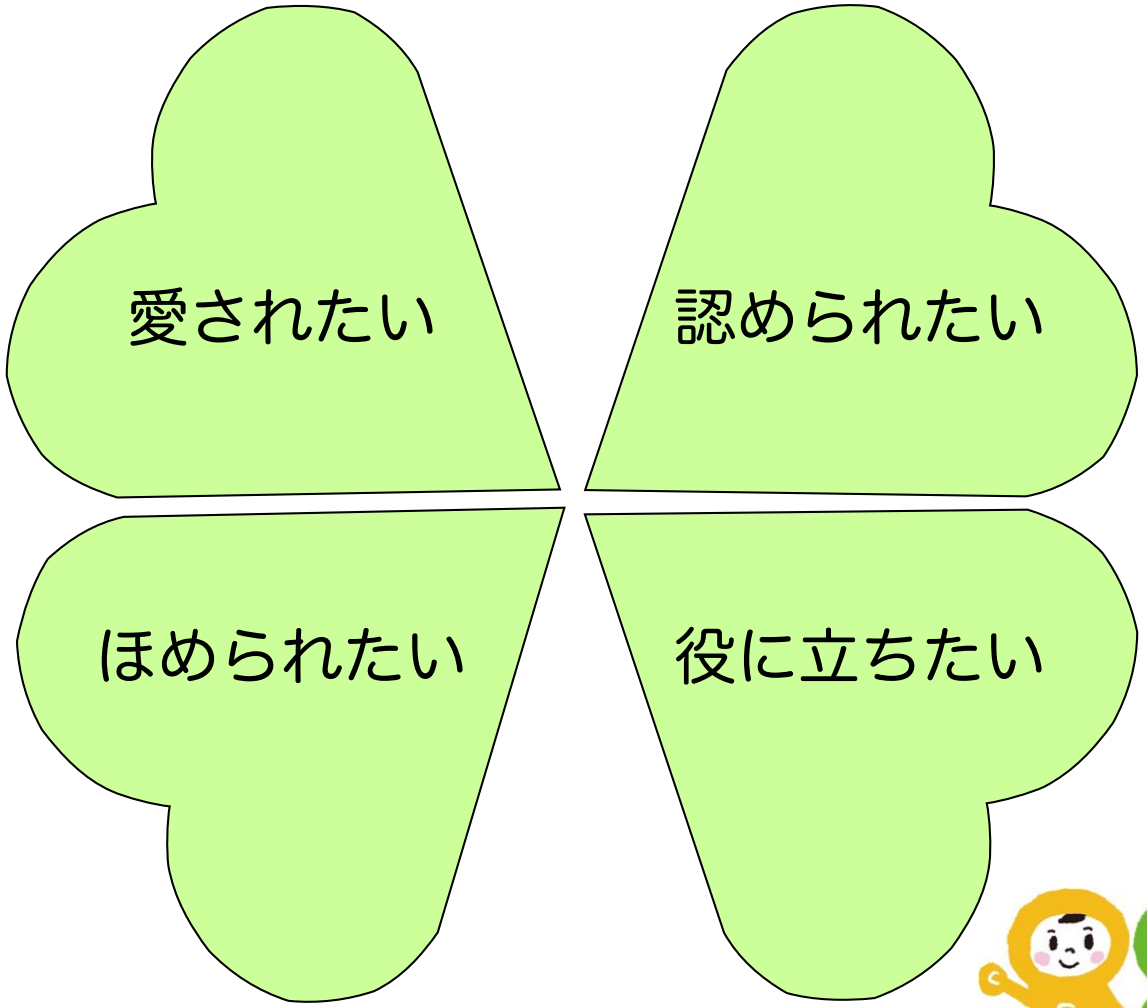
復職の際に、苦しかったこと

→ **無力感**

→ **孤立感**



人が持っている、４つの「たい」



この４つの「たい」は、生きるために必要なものです。

しかしこれが大きすぎると、期待が強くなり期待通りんらないことで凹んだり、人と比較したり、依存しあうことが多くなります。

まず大事なことは、これらの気持ちを自分自身が認めること、そして満たしていくことです。

この気持ちを認めて、無くすのではなく共存していくことができれば、あまり悪さをしなくなっていきます。

自分との関係、どっちが近いですか？

自分との関係、どっちが近いですか？

どっちがいい悪いではありません。
実際にはどっちの自分もいますよね。
ただ、自分に厳しければ大切な人に対しても
同じようなことを求めてしまい厳しくなりがちです。
人に寄り添えるために、”自己寄添力”を高めましょう。

株式会社ありがトン

大切な自分のことを～しよう

知る

認める

対話する

株式会社ありがトン

「自分」と接するとき、特に大事なこと

・自分の「ほんとの気持ち」を大事にしよう
（やりたい、やりたくない）

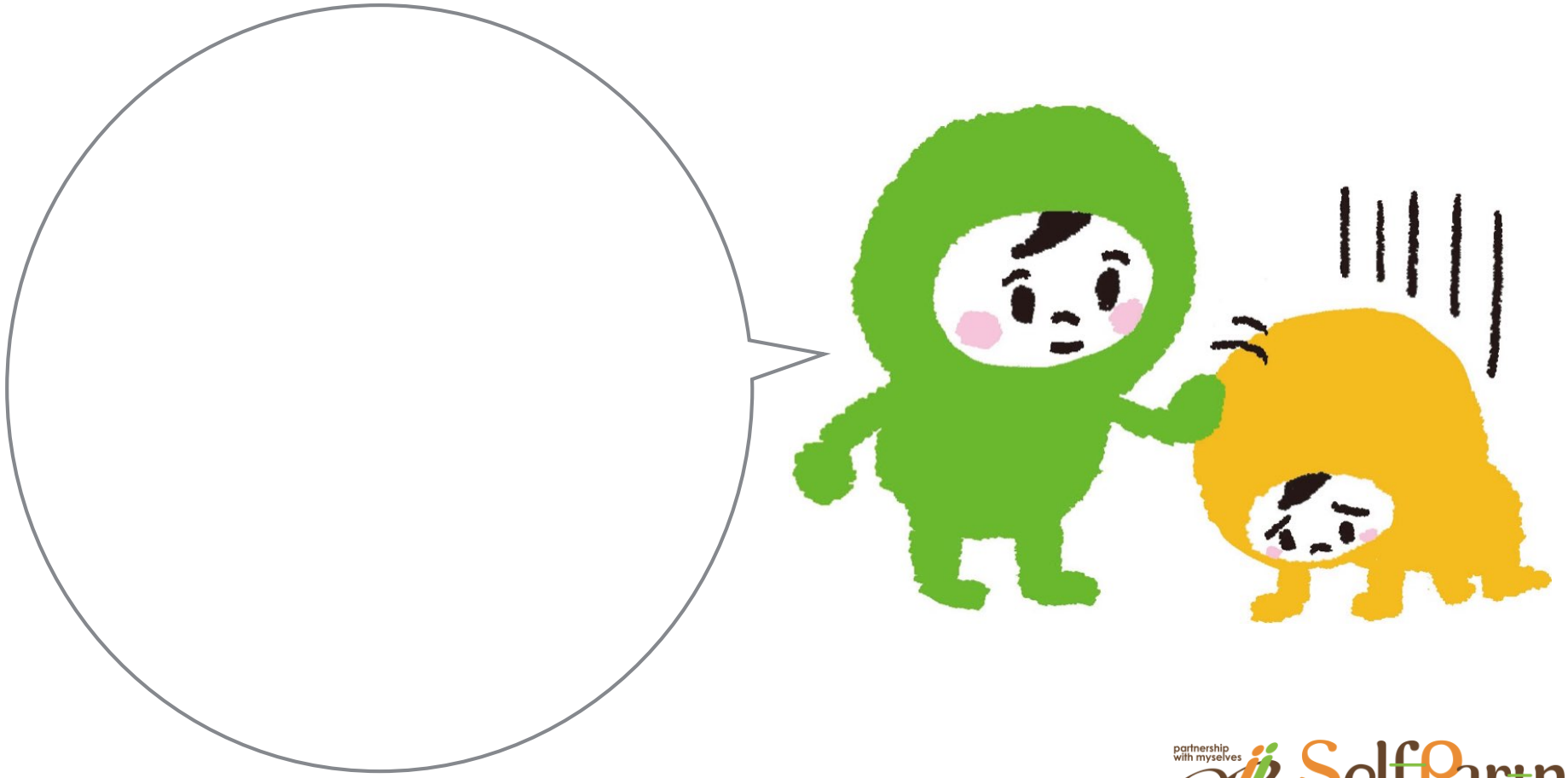
・特に、ゆううつ、嫉妬、不安など「ネガティブな気持ち」を、
閉じ込めるよりも、認めて優しい声をかけてあげよう
（それも大事な、自分の一部）

・たまには自分へ「プレゼント」を
（認める、ほめる）

・悩んでも「まぁなんとかなる」
と信じる（信じられるようになる）

最近（or過去に）凹んだ時・イライラした時を思い出してみましょう

”もうひとりの自分”がいるとしたら
自分から自分にどんな声をかけますか？



partnership with myselves SelfPartnerS
日本セルフパートナーズ協会

落ち込むときも
あるよねぇ

でもだいじょうぶ
　　だいじょうぶ

ぼくが
ついているから

SelfPartnerS
日本セルフパートナーズ協会

つらいことがあったのかな

きみががんばってることは
ぼくがよ〜くしってるよ

SelfPartnerS
日本セルフパートナーズ協会

今（or過去）の自分に、プレゼントをあげましょう

”もうひとりの自分”がいるとしたら
どんなプレゼントをあげて、どんな声をかけますか？

プレゼントの中身

partnership with myselves SelfPartnerS
日本セルフパートナーズ協会

株式会社ありがトン

大切な人のことを～しよう

知る

認める

対話する

株式会社ありがトン

「大切な人」と接するとき、特に大事なこと

・大切な人の「ほんとの気持ち」を大事にしよう
（やりたい、やりたくない。自分自身も）

・特に、ゆううつ、嫉妬、不安など「ネガティブな気持ち」を、
閉じ込めるよりも、認めて優しい声をかけてあげよう
（それも大事な、自分の一部）

・たまには大切な人へ「プレゼント」を
（認める、ほめる）

・悩んでも「まぁなんとかなる」
と信じる（信じられるようになる）

このふたりはどちらも自分。どれが気になりますか？

（日本セルフパートナーズ協会公式キャラSPちゃん ）

1

2

3

4

5

6

7

8

9

株式会社ありがトン

どちらが「うつ」？「躁」？

うつの時（2002年）

躁の時（2006年）

株式会社ありがトン

どちらが「うつ」？「躁」？

うつの時（2002年）

躁の時（2006年）

株式会社ありがトン

精神的に苦しそうな人に気づくには

- 目の動きが、何となく前と違う
- 身だしなみ（ネクタイ、化粧など）
- アルコールがやけに目立つ
- 遅刻が多い
- 失敗や言い訳が目立つようになる

株式会社ありがトン

悩んでそうな人への声かけは？

「大丈夫？」の気持ちを持ちながら

具体的or身体的な問いかけがベスト

「この頃、何時ころ寝てる？」

「朝食はちゃんと食べられてる？」

「この頃、肩こってない？」

株式会社ありがトン

大切な人にできること

「わからないから、教えて」

「わかろうとする気持ち」が、
相手にも伝わる

- 「寄り添う」とは「わかろうとする」こと

安易な「わかるよ」は、ＮＧ。

- 悩みは比較できないし本人しかわからない

自分とのパートナーシップの術を身につけたセルフパートナーズ及び、その技法をベースとしたインストラクターを養成しています。

partnership with myselves SelfPartnerS
日本セルフパートナーズ協会

HOME

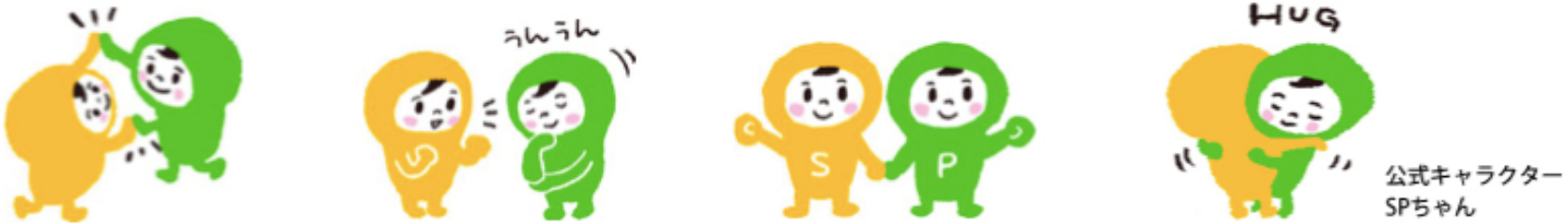
今日から使える！ 7日間メール入門実践講座（無料）
自分を人生最強のパートナーにする方法
お名前（orニックネーム） メールアドレス 無料登録

セルフパートナーズとは | 協会の理念・代表より | SPの講座 | 認定講師一覧 | 代表ブログ | よくある質問 | お問い合わせ

自分を人生最強のパートナーに！
すべてはそこからはじまる

日本セルフパートナーズ（SP）協会

自分との 出逢 ▶ 対話 ▶ 握手 ▶ 感謝



公式キャラクター
SPちゃん

あなたには、大切なパートナーがいますか？

ご主人ですか？　奥さんですか？ 恋人ですか？親友ですか？

＜日本SP協会公式テーマソング＞

さわとんの活動と人生テーマ

自分を人生最強の
パートナーに！

- カウンセリング
- 講演
- 日本セルフ
  パートナーズ協会
- カフェ
  ありがトン
- 出版
  小冊子講座
- ブ～ログ
  Facebook
  メルマガ
- 歌
  （音楽）
- 起業支援

もうひとりの自分（日本セルフパートナーズ協会テーマソング）

強くなれば何かが　変わると思ってた
弱い自分を認められずに　もがいてた
ずっと立ち止まって　ひねくれたりして
自分がわからなくなった　あの頃の私
白か黒しかなかったけど
決めなくたっていいんだね
どんな色でも最善の自分
空には 虹がかかってた…

「がんばってるね」「いつも見てるよ」
もう一人の自分が 味方になってくれた
「ありがとう」「大好きだよ」
すべては自分に 必要だったこと

（作詞/日本セルフパートナーズ協会、安達充
作曲/安達充）

http://selfpartners.comでもみれます

ずっと自分のこと　　後回しにしてきた
家族や周りの人のことばかり　優先して
気が付けば やりたいことが　何だったのか
わからなくなってしまった　　あの頃の私
青信号か赤信号　進むか止まるかだけじゃない
ゆっくり歩きも いいんだね　私は私を歩いてく…

「心の声を聞いてごらん」
ありたい自分が 一つずつ増えてゆく
「ありがとう」「大好きだよ」
まずは自分自身を 大切にして

ため息が深呼吸に 変わるその瞬間
幸せが向こうから やってくるから

「自分を人生最強のパートナーに」
すべてはそこから 始まってゆくから
「ありがとう」「大好きだよ」
ありのままの自分を 抱きしめて