



Section1: Paradigm Shift (価値観の転換)

01. だれも教えてくれなかった、人生の悩みを解く鍵を発見！ section1-1
02. 統一原理は、全ての人に必要な価値観！ section1-1
03. ここでの学びは、感動と驚きの連続です！ section1-1
04. 新しい価値観は、物事の見方考え方を変えてくれた！ section1-2
05. 人生に悩めば悩むほど、統一原理の凄さがわかります！ section1-2
06. 「自分も変わる」と希望を持ってました！ section1-2
07. 諦めかけた人生を、もう一度やり直すことができました！ section1-3
08. 今までの「苦労」に、感謝できるようになりました！ section1-3
09. 失敗は全て、自分を变えてくれるのだと気がきました！ section1-3
10. エスポは「本当の幸せ」について考える場所！ section1-4
11. 本当に幸せな家庭像を発見しました！ section1-4
12. 視野が広がって、もっとチャレンジできるようになりました！ section1-4

Section 2 : Better Relationship (よりよい人間関係)

01. 人間関係で傷ついた私でも、心を開ける場所がエスポです！ section2-1
02. ずっと嫌いだった父親の為に「何かしたい」と思えるように！ section2-1
03. 「人間の本質」を知って、相手に自ら歩み寄れるようになりました！ section2-1
04. 理解できなかった母親を見つめる視点が、180度変わりました！ section2-2
05. エスポに来て感じた愛を、家族に対して持てるように！ section2-2
06. 大切な家族との絆を、もっともっと深くしたいと思えるように！ section2-2
07. 自分の成長が、よりよい家族関係に繋がる！ section2-2
08. 家族の愛に気付いたら、生まれてよかったと思えるように！ section2-2
09. 苦手な人との「信頼関係」の築き方を学びました！ section2-3
10. 大嫌いだった人たちをも、愛せる私になりました！ section2-3
11. 「誰とでも仲良くなれる自分」に生まれ変わりました！ section2-4
12. エスポでの人間関係が、自信に繋がりました！ section2-4
13. 「相手の為に」と思えば、どんな人でも受け入れられる！ section2-4
14. 大変な「社会」で生き抜く力を得られました！ section2-4

Section 3 : Exploring Yourself (自己開拓)

01. 「汚い自分」と向き合うことから、新しい人生が始まる！ section3-1
02. 「本当の自分の声」を、聞けるようになりました！ section3-1
03. 「いい人だ」と思っていた自分は、実は「自己中」だった！ section3-2
04. 何をしても駄目だと思っていた自分の、存在価値を見出せました！ section3-2
05. 悩みを全て打ち明けることで、ありのままの自分になりました！ section3-2
06. 「自分らしさ」を見つける秘訣は、「軸」を持つこと！ section3-2
07. 貢献心を高めれば、より高い理想を持つことができる！ section3-3
08. 学びを通して、「なりたい自分」を描けるように！ section3-3
09. 「誰かの為に」と思った瞬間、目指すべき夢が与えられた！ section3-3

Section 4 : Living for Othres (貢献心の成長)

01. 「貢献」することが、最高に楽しいと思えるように！ section4-1
02. ここでの「人の為に生きる」基準は、思っていたよりずっと高かった！ section4-1
03. 「貢献意識」をモットーとしているエスポは、とっても居心地がよい場所！ section4-1
04. 幸せへの近道は、「誰かの為に生きること」だとわかりました！ section4-2
05. こんな私の中にも、「与えたい」という思いを発見しました！ section4-2



1. だれも教えてくれなかった、人生の悩みを解く鍵を発見！

保育士にならなくて幼児教育科を卒業したものの、子供と関わることに自信がなく、自分が関わったら子供達に悪影響を与える気がして、バイトしながら芝居をやっていました。

芝居自体は違った自分を表現できるので、結構やりがいを持ってやっていましたが、所属のプロダクションでござたした出来事があり、お金も絡んだりして、結局裏切られたような形になり希望をなくしていました。

家族は両親が離婚していてバラバラでしたが、いろいろな事があり、なんだか家族全体がもう一度やり直そう思い始め、私自身もそんな家族に支えられ前向きに頑張ろうとしていた矢先、またもや信じられないことが起きました。

絶望と悲しみのドン底の中で何故、人は生まれるのか、生きているのか、死んだらどうなるのか。何故、善人と悪人がいるのか、本当の正義とは？ 正しいことは？

神様がいるとしたらこんな不平等なことはない。

平和を多くの人が求めているはずなのに、なぜ戦争は起こるのか？ 幸せになることはできるのか、本当の幸せは？

結婚にも希望が持てない、自信がない。子供はどう育ててあげたら一番幸せになれるか。死んだ人はどうなっているのか、恨んでいるのか、苦しんでいるのか…。この先どうやって生きていくのか。

といったことを真剣に考えていました。いくら考えても、いろいろな本や自己啓発的なものを学んでも、宗教で救われた、という人の話を聞いてみても、納得のいく答えを知ることができず、人生こんなもんか…とあきらめていた頃、エスボで学び始めました。

解けるはずがないと思っていた悩みや、今まで抱えていた疑問がどんどん解けてきて、本当に救われた気がしました。

自分の心が落ち着いてくるといいことが起こってきました。

家庭の中では祖母の関係が特に悪くケンカが絶えませんでした。相手の努力を自分の物差しで測るのではなく、祖母も祖母なりに一生懸命やっているのだと考えられるようになってみると、祖母から思いのほか大切にされていることを感じ、前より祖母がいてくれるのに有難く思え、優しく思いやりをもって接することができるようになってきました。

職場でも、不平不満や自己中人が多く職場でもイライラすることが多かったのですが「自分が変れば相手も変わる」ことをやってみようと思い、その人が何をしたら喜びかを考えていく中で、その人が喜んでると私も嬉しくなったりして自分の心の变化にびっくりしました。

それでも両親との距離は遠いものがありますが、自分自身の悪い面、悪い面をみつめて、向き合えるようになってきているのはうれしいです。心強く、頼れるいいお姉さんです。エスボに通って本当に良かったです。

保育士

2. 統一原理は、全ての人に必要な価値観！

19歳の時に丁度変わりたいと思っていた時期に声をかけられた。ここで学ぶ中で、いろんな価値観を転換させられた。もともと、物事に対する見方考え方は、自分のなかでしっかりもっていたタイプだったけれど、いろんな人が色んな価値観や考え方をもっていて、それぞれで良いと思っていた。ここにすれば、人生における色んな悩みや問題が解決されると聞いたけど、最初は疑った。でも、実際に統一原理を学ぶことで、絡み合っていた紐が、スーと一本にほどけていくような感じで。自分の価値観が開かれたと感じたのは、大学四年生のとき。就職活動をしながら自分自身を見つめるようになった。このままでいいのかな、なかなか決まらないし、先行きが。色んな価値観があつていいのではないかと思っていたけれど、そうではなくて、全ての人に共通している真実だと言うことを感じた。信じることでできる価値観に出会えると、自分の中にしっかりと軸が生まれる。生きていくうえで必要なアイデンティティーや、不安のなかでも前をむいて生きていく前向きさにもつながった。自分の仕事や夢や目標も、人のため、社会の為になっていると思うようになって、今まで以上にもっと前向きに働くことが出来るようになった。ここにきていなかったら、自分はどんな人生を歩んでいたのだろうと思うくらい、ここで本当に変わったと実感している。

社会人 女性 28歳

3. ここでの学びは、感動と驚きの連続です！

統一原理を学び始めて、今までには聞いたことのないことを聞くようになって。神様が親だとか、神様が、人間の為に全てをつくってくれたとか。聞いた時は感動した。いままで、こんなに素敵な世界が、偶然に作られたわけがないと思っていたから。テレビ番組で、男女の喧嘩やいざこざを取り上げているものを末ながら、男女の関係がはかないなと思っていたり、心で思っているけど、体で行動できない矛盾性を感じていたり。でもそういう一つ一つの疑問が全て解かれていった。神様が自分の親で、絶対的な見方であることを凄く嬉しかった。人間のよくない部分がどこから来ているのかを知って、どのように解決すればいいのかわかることができて。また、思っているだけでなく行動に移せるようになった。人間関係において、相手が変わってくれるのを待つのではなく、自分が変われば良いと思えるようになったから。また結婚においても、国際結婚に踏み出すことができた。私の結婚が、家庭が、世界の平和につながれば良いと思う。自分の両親はとても仲が悪かったから、ここで学んでいなければ、離婚と言う道を選んでいたかもしれない。結婚の大切さ、家族の重要性を本当にわがることができたから。どんなさんに対する姿勢、子育てで大切にしたいこと、学ぶことができた。

フリーター 女性 28歳

4. 新しい価値観は、 物事の見方考え方を変えてくれた！

エスポに通って変わったことは3つ。1 つ目は**日常に感謝が増えた**。理不尽なことや嫌なことがあると不満が出てきて楽しめなかった。環境は全部自分の成長のためだとここで知って、そこからはプラス思考になって、自分が変わることで周りも変わってきた。どうせ生きるなら楽しく生きた方がいいなと色々なことに感謝できるようになった。2 つ目は**目的観や軸をもつこと**。本当の喜びは、誰かのために生きることと学び、本当にそうだなと実感する。ここで出会う人は同じ考え方を持っているので互いに高めあっていける。

3 つ目は、**色々な人に出会ってマイナスに思っていたこともプラスに思えたり**、改めて自分のことがわかったり、価値観も考え方も広がってよかった。今まで、その場だけの友達が多かったけど、一生涯付き合っていける友達に会えたのも財産だと思う。

社会人 女性

5. 人生に悩めば悩むほど、 統一原理の凄さがわかります！

幼い頃から、親が家族の大切さを教えて育ててくれて、統一原理を学ぶようにも言われてきたけれども、自分は関心がなかった。でも、学校に行けない時もどんなときも信じてくれている親がいた。学校では色々あって、人も自分も何でこうなんだろう、何で表面だけなんだろう、と思って悩んでいた。統一原理を学んで、今まで疑問に思っていたこと、モヤモヤしていたことが、**論理的にわかって整理された**。すぐには自分のものにならなくて、講義を聞きながら実践していく感じ。でも、それを聞いてからは、周りに対する感じ方も変わったし、自分自身に対しても自信がついた。ここで出会った友達、一人一人が貴くて、絶対に必要な人、自分を変えてくれた、そういう関係性。もっともっと勉強していきたい。

フリーター 女性

6. 「自分も変わる」と希望を持ってました！

エスポに通い始めたのは保育士をしていたときでした。三月だったので来年度から一歳児の担任になる予定でした。23 歳の時で、保育士はやりたい仕事でしたが、上下関係が厳しくて大変でした。

また上の先生は悪口とか不平ばかり言っていたりしてうんざりしていたし、自分は自分で子供はかわいいのにイライラしたり、子供の親も、まだ子供が幼いのに離婚する家庭があって、なんでそんなことをするんだろうと思っていました。何に対してもあまり希望がない状況でした。

そんなときエスポで学んでみて、正しい家庭のあり方を知れて納得できるところがあってとてもうれしかったし、家庭の大切さを改めて感じて、逆に今の社会は大丈夫かなと思うところもありました。

子供に対してイライラするから私も成長しないと家庭をもったときにいい家庭を築けないと思って切実になりました。**学んだことを普段の生活で実践していく中で、子供に優しくなれた自分がいました**。また、職場においても職場の環境や、他の先生に問題があるので、自分が苦しいのだと、職場のせいや人のせいにしていたところもありましたが、よくよく自分を見つめてみると、自分の問題だったことがわかり、**人に要求ばかりしていたことに気づきました**。そんな自分の見つめ方や考え方を変えてみるだけで、環境や他の先生方が変えていくことを感じる中で、**自分が変われば変えられる事があるんだとわかりました**。

親に対しても干渉されるのがいやで、就職して保育士になってからは仕事のことで色々言われるのがすごく嫌でした。特に父はいつも怖い雰囲気を出しているので自分の事はあまり言いませんでしたし、それでいいと思っていました。

そんな自分でしたが話していく中で、家族に絆の重要性を感じるようになりました。そして、自分が親に接してきたような態度を、自分が家庭をもったときに子供からされてしまうようになる…そう思うと父親と向き合おうと思えるようになりました。いまでは昔のことかと思うように、父親と話せるようになりました。家族って何でも言って支え合っていくんだなーしみじみ感じています。

保育士



Section1:Paradigm Shift 価値観の転換



7. 諦めかけた人生を、もう一度やり直すことができました！

私は18歳の学生の時、エスポの受講を始めました。**将来の事や、人間関係で悩んでいました。**その中でも、**なんで幸せになりたくて結婚しているのに離婚する人が多いのか**が不思議でたまりませんでした。また、社会に対しても、**みんなが平和にくらしたいのに何故戦争は起こるか？**裕福な国と貧しい国の違いはどうして起こるのだろう？その中で日本はどうなってしまうのだろう？など漠然と悩んでいました。エスポで学んでいく中でいろいろと為になるVTRを見させてもらい、**今までの考え方がいい方向に変わっていくことを感じました。**

特に「もしも世界が100人の村だったら」「NEW LIFE セミナーシリーズ」「サトラレ」(映画)です。「もしも世界が100人の村だったら」をみて、自分の事ばかりで悩んでいましたが、世界という広い視野で物事を見る事が出来て、世界では、生活するのも困っている人たちがいる、自分に出来る事はないだろうか？という「人の為に生きたい」という本心が啓発され、**自分の悩みが小さいことのように思えました。**いろいろ受講をする中で、**諦めかけていた自分の人生をもう一度見つめようと思ったのは驚きでした。**

1対1の関係は、最初はどうかと思いましたが通っていく中で信頼できる人だというのが分かって、受講の内容だけでなく、自分の今までの経験や生活環境、家庭環境など様々な内容を話しあっていく中でより自分自身のことを知っていくことが出来ました。閉ざされていた自分の窓を開いていくような感じがしました。

また、2日間のセミナーで歴史の成り立ちを知ることが出来たのは面白かったですし、セミナーの班長さんや同じメンバーの友達と意見を話し合っていく中で新しい発想が増えた。「**より人の為に生きたい**」という**思いが自分にあることに、これからの人生に希望をもつことができましたし、なによりも自分に自信が持てるようになり、ボランティアやセミナーを通じて、自分を高めてくれる人との出会いが増えたように思います。**エスポで終わるのではなく、より深く学びたくなりました。

8. 今までの「苦勞」に、感謝できるようになりました！

エスポに通い始めたのは、23歳で新入社員として働きだした1ヶ月目のときでした。当時は管理栄養士として小学校の給食を作る仕事をしていました。仕事が出来ないものでもなかったのですが、「この職業でいいのか？」と考えることが多くあり、**また職場の人間関係もあまりよくなかった**ので「いかに平凡に暮らせるか」を考えていました。

エスポでは、VTRを見たり、会話する中で「**本来の自分とは？」「今の自分とは？」「これからどうした**

らいいのか？」ということが整理できたのが大きかったです。今まで、両親の理想とするままに生きてきて、自分の夢ややりたいこともあきらめざるを得ない環境にあり、「どうせ私なんて誰にも分かってもらえない…」という思いを持っていました。そのような思いを受けとめてくれたことを通して、**こんな私でもいいんだと、安心感をもてました。**

また「生きる」ということや「幸せ」ということを真剣に考える中で、自分が今まで辛いと思っていたこと(両親の関係、深く入れない人間関係、過去にいじめられた経験)は、そういう環境があったからこそ今の自分がいるんだな…と今までのことを初めて受け止めることができました。**環境は辛い事、苦しいことが多かったけれど、意味のないものではなかったんだと****なんとなく素直に受け止めたことで、**今までの恨みみたいなわだかまりが解かれ、両親に対しても自然に接することができるようになりました。環境は、私の成長の為に与えられるものであるならば、**なんと頑張りたいと前向きに思えるように最近なってきました。**

また、人を信じるのが難しく、うかつに心を開くとだまされてしまうようなこの世の中なのに、エスポでは「**為に生きることが幸せになるポイント**」ということを教わり、**なんともいえない新鮮さがありました。**いろいろな本で読んでいたことでもありましたが、自分の生活と考え方と「**ために生きる**」ことをつなげて考えるようにアドバイスしてくれたことが大きかったです。

それまで特に目的感もなく仕事をしていていたり、自分の幸せしか考えることができませんでしたが、仕事でも「**子供の為に喜んでもらえるように!!**」という思いで仕事ができるようになり、**仕事においてやりがいを感じ人生の幸福度がアップしたように思います。**

会社員

9. 失敗は全て、自分を変えてくれるものだ気がきました！

ここでしっかり学び前までは、**失敗した時やうまくいかないことがあれば、周りの人や環境の生にしてみました。**でも、統一原理をきいて、私達は未完成で、愛を成長させて完成するためにこの人生があるのだということを知り、自分の見方や考え方を变えることができるようになって、**失敗は自分の愛の成長の為にあるし、原因はいつも自分の中にあるという視点で物事を捉えられるようになったりしました。**イギリスに行ったときも、周りの人達に求める以上に、自分が周りの為に何が出来るか探して、喜んで全体の為に行動することができるようになりました。これからも、もっと自分の愛の器を大きくできるように、ここで頑張りたいと思います。

フリーター 女性

10. エスポは「本当の幸せ」について考える場所！

22 才の時に学び始めました。当時は、欲しいと思ったものは手に入っていたし、自分の理想も叶っていて、**自分は幸せなほうだとは思っていました。**でも、心のどこかで、「このまま自分のやりたいようにやっていいのかな」と思うようになり、「本当の幸せ」について考えるようになりました。ここで学びを通して、**自分の願いや欲しいものを手に入れる以上に、人との深い心のつながりを持つことや、誰かの願いを果たしてあげることに価値を見出せるようになり、人生にとって本当に大切なものについて分かるようになってきました。** フリーター 女性

11. 本当に幸せな家庭像を発見しました！

わたしは親から、親がそういう価値観同士で結婚しているので統一原理の中で育ってきて、わたしには **1** **れが常識だった。**でも思春期くらいになると周りの価値観と違うことに気づいてきた。彼氏を作らないこと、ミニスカートををはかないことなど言われて育ってきたけど、周りの子は普通にしているのになぜ自分だけだめなの？と思っていたこともあった。でも今でもなぜここに残っているかと考えると、周りの家庭を見ていて、**自分の家が一番幸せじゃんと思うから。**離婚してたり問題のある家庭が多い中、親の仲も本当にいいし、厳しいところは厳しかったけど、すごく愛されてきた感覚があったから、自分もこういう家庭を築きたい。今になってみると大学で付き合っているカップルをみていて、ただ一時の情に流されて寂しさ埋めているだけで永遠の関係でない、本物の愛じゃないと分かってきた。生涯に一人の相手だけがいいと思うし子供にもそう教えたい。だからこの考えはあってたなと思う。

家庭のこと以外でも、例えば自分のために生きるんじゃなくて人のために生きること。いまは自分のために頑張っている人も多いけどそれって将来何もない。死んだら財産いくらあっても持って行けないしすごく寂しい。誰かのために生きることは一見無駄のようだけど、広がりがあるし、目には見えなくても残るもの。こういうことを求める前から教えられて育ってきたけど、それって真理だなと今になって思う。だから今もここに残ってるんだと思う。

目指すもの、自分や家庭の理想像を与えてくれる。目指すものがいつまでもあるからやりがいがある。そんな感じです。 東京学芸大学 3 年 女性

12. 視野が広がって、もっとチャレンジできるように！

今までは自分の経験や、持っている価値観の中だけで物事を考えていたのが、ここに来て学ぶことを通して、**視野が本当に広がったと感じています。**ここでの実感をつかかけに、**沢山の人と関わることや、新しい環境に飛び込むことが好きになり、イギリスに行くことを決めました。**イギリスでは多様な宗教、人種、文化に触れながら、この世界には本当に多くの価値観や考え方があることを実感したと同時に、それでも同じ「人間」として共通するものがあるからこそ、私達はみんな最後は通じ合えると言うことが分かりました。**自分の視野を広げることが、私たちの人生にとってどれだけプラスになるかを、ここで気付くことができて本当に良かったです。** フリーター 女性





Section 2: Better Relationship よりよい人間関係



1. 人間関係で傷ついた私でも、心を開ける場所がエスポです！

エスポに通う前は、浪人中（しかも2浪目）で池袋サンシャインの服屋のアルバイトしながら勉強していました。勉強するのも、受からないなら勉強してもいいやないし、やめようか、どうしようか、迷っていて一応勉強していた時期でした。将来的には、芸能事務所に所属して、タレントを目指したい思いもありました。

自分としては、**将来についているる考えていて、人の相談にのってあげる仕事に就きたいが、色々な体験もしてみたいからタレントとして成功できそうだったらそれも良いかも…とりあえず大学に行きながら考えよう**と思っていました。

家族間では、いろいろな事情で母がいつも元気がなく、母がどうしたら元気になるか悩んでいましたし、**人間関係ではいままで結構傷ついてきたので、もうこれ以上傷つきたくないから**からか、人の心を操れる人になりたいと思い、心理学を独学で勉強していましたので、エスポの受講の話聞いたときは関心があってすんなり通おうと思ってコース決定しました。

実際、受講してみると、まず自分は親から愛を正しく受けてこなかった事に気づきました。自分は家庭環境が悪いと思っていましたが、自分が人に対してやさしくなれない、思いやりをもてない課題が自分と両親との関係からきているのではないかと感じ、しっかり母親として子供を、妻として夫を尊敬できる人間にならないと将来家庭を築こうとしても親と同じ過ちを犯す可能性が高く、**このまま家庭をもったら危ういと感じました。**

幸せになるためには、人間関係が重要なのはわかっていましてが、自分自身がこんなに人との間に壁をつくっていたとは思いませんでしたし、いかに相手を利用するかとしか考えていなかった自分にとって、本当の人間関係を築く意味、方法、問題点をしれたことは大きな発見でした。

エスポで学ぶ内容に対して結構反発していました。しかし、私がどんなに反発していても受けとめてくれていて、反発しながら自分でも「いつか呆れて見捨てられるだろうな」と思っていたんですが、結局、最後は私の方が心を開いて素直になっていました。**この人は、利害関係ではなく、本当に自分のことを心配してくれている様子を見て、この人たちは違うと思って、今まで人生を生きてきて「こういう人になりたい」と初めて思いました。**

自分は親孝行したいと思っていましたが、心のどこかで親を軽蔑し、見下してきたところがありました。いまでは、全てではありませんが、親を尊敬できるようになったのは、自分でも成長したなと思います。

2. ずっと嫌だった父親の為に「何かしたい」と思えるように！

職業は保育園でパートとして保育補助をしていました。23歳でこれからの将来に対して**希望的な自分ではない**と思いながらも**そうならない自分に葛藤していました。**働きだしてもうすぐ1年という時だったので

すが、まだまだ子供達や先生方とどのように接して良いかわからず、また資格を持っていない事で自分に自信が持てなかったです。パート→正社員→パートと自分の位置が変わり、あいまいな位置になってしまったので自分がどこまでやっていいのかわからず悩んでいました。

エスポで見せてもらったVTRを通じて「世の中にはこんなに為に生きてすごいことをしている人がいるのか」と関心が持て、また、自分にも何かできないかと考え、エスポ卒業生がつくっているボランティアサークルがしている**吉祥寺駅前の清掃活動**に参加して、人の為にいきることがとても楽しいことをすることができました。

自分の家庭内の人間関係が上手くいっておらず、幼年期より父の酒グセの悪さから父に対して相当の悪いイメージを持っていました。自分としてはなんとかしたかったし、何ができるのだろうと考えていました。それが映画や講義のVTRを通じて家族の大切さ、家族内でのそれぞれの役割があることを知れたのをきっかけとして**自分なにをすべきかがわかってきました。**とまどいながら、葛藤しながら、家族との関係性を自分の問題として受け止め、自分から積極的にこころの内を伝えていく中で、今までは父のことになると感情的になり、あいづついるから家族が不幸になる、ぐらいい思っていました。父にも父の事情があり、父なりに一生懸命私たちのことを考えてくれていた気持ちが少しずつ分かるようになってきました。**私も父の為に、家族の為に何かしてあげられることが嬉しくなってきました。**また、感謝する言葉を伝えられるようになったのも成長だなと思います。

3. 「人間の本質」を知って、相手に自ら歩み寄れるようになりました！

私は小さい頃から両親に薦められて統一原理を学んでいたのですが、いまいち理解することができませんでした。中学生になって、**それまで仲が良かったお姉ちゃんに反発するようになり、全く話せなくなり悩みました。**そして姉だけでなく、友達との人間関係においても**難しく感じるようになり**ました。本当は皆と仲良くなりたいのに、家族でさえも心からの信頼関係を築くのはとても難しく。そこから「人間」って何なのだろうと、真剣に向き合うようになりました。統一原理を学ぶことで、**人間の本質や、心の深い部分を分かってようになって来て、今では全く心を開けなかった姉に対して、少しずつ自分から歩み寄る努力をできるようになりました。**また、夢を持つことの大切さを知り、今では料理人になりたいという夢を持つようになりました。どのような職業に就いたとしても、そこで出会う人達と、お互いに家族のような関係を築けるように、ここでの学びを更に深めていきたいです。こんな風に思えるようになったことが、自分自身とても嬉しいです。

フリーター 女性 20歳

4. 理解できなかった母親を見つめる視点が、180度変わりました！

当時私は母と仲がよくありませんでした。何とかしたいと思っていたところに、ここを紹介してもらい、思い切って学ぶことにしました。驚いたのは、ここで学べる内容は全て、**私が今まで人生について悩んだり疑問に思っていたことの答えだったのです**。また、私たちの生活を取り囲む様々な社会問題について、明確な見方や考え方を教えてくれ、正しいものの捉え方が分かるようになりました。また、ここのスタッフの方がとても親身になって私の悩みや事情を聞いてくれて、エスポの人達の温かさにも感動しました。

ここでは具体的に、母親との関係を修復するための具体的なアドバイスをもらったわけではないのですが、不思議とここで学ぶことを一つ一つ意識して取り組む中で、自然と改善されていきました。**親に対する見方も180度かわり**、感謝が増えていきました。また、結婚に対する価値観も劇的に変わり、これから結婚をして家庭を持つていくことが本当に楽しみです。ここにきていなかったら、離婚していただろうし、とてもひねくれた人間になって、全く違った人生を歩むことになっていたと思います。

私がこれだけ変わったのだから、統一原理は私だけではなく、みんなに必要な内容だと思います。

フリーター女性 28歳

5. エスポに来て感じた愛を、家族に対して持てるように！

一言でいうとエスポに通ってよかったなと思っています。一生苦労がともなうのかなと思っていたけれど、それがいつか喜びになるのかなと思うようになったし、**そのつらいことがあってもいい方向にいけるようになりました**。つらいことがいっぱいあったけど、原理を学んだりしてきて、今はすごく感謝しています。

愛とか学んだりとかして、**家族が大っ嫌いだった**し家に帰りたくなかったけど、ここにきて親の愛、いろんな人から愛を受けて、感じ方が変わってきました。**家族に対しても少しずつ感謝だんと思えてきました**。

見方も変わり、もっと、周りの人や家族を大事にしてあげようと思うようになりました。成長できていると実感があります。

社会人 理容師 女性

6. 大切な家族との絆を、もっともっと深くしたいと思うように！

私は考え方、感じ方がずいぶん変わりました。知り合いから紹介されおもしろそうだし聞いてみようかなと思ってきました。

学ぶ中で一つ一つに興味ないことや、**嫌だんと思っ**

たことにこれはありがたいことだんと思えるようになります、それに気づけて良かったなと思っています。

また、ここで**家族の愛情**を学んだ時に自分の家族を見ると**家族仲はいいけれど、ここで目指す基準にはまだだんと思**い、**より高い仲のよい基準を目指したいと思**いました。それに気づけて良かったです。家族のためにしたいなとか、親からよき娘、弟からはよきお姉ちゃんになりたいと思っていました。みんなが楽しく過ごせる家。笑いも絶えないし今までの家族でも十分満足していたけれどレベルアップできるということに気づかせてもらえました。

もっと上を目指していきたいと思います。

社会人 映像関係 女性

7. 自分の成長が、よりよい家族関係に繋がる！

きっかけは家族関係をよくしたいと思ったこと。自分が変わることで何か変われたらいいな、成長したいと思った。エスポで家系について教えてもらい、親の事情を考えたり、自分の苦労や痛みが意味あることであったと知った。**いまはいい家族関係になる途中で、家族の為に何かしたり、自分の成長した姿を見せられるよう努力している**。変わったことは軸ができ、自信がもてるようになったこと。苦しいことに向き合わず、蓋をしたまま生きていたら、楽だけど絶対に後悔する。1人じゃ変えられなかった。人も環境も全て一つ違うだけで人生が変わるんだな、思う。 社会人 女性

8. 家族の愛に気付いたら、生まれてよかったと思えるように！

自分の意思ができた。やりたいことができた。ニート時代何も考えずに生きてきた。食べて寝るだけで、何のために生きているのかわからない状態だった。エスポウォールに来て、知識や経験を増やし、**一番変わったことは、家族との関係**。父が嫌いだったのに好きになったり、母の愛に気付いたりした。最近、学んでいるうちに夢を持つようになって、漠然としていたものが肉付けされて明確になった。**生まれてきてよかったと思えるようになったからこそ、自分も子供を産み育てたいと思うようになった**。自分は元ニートなので、ニートでも、やる気がない人でも、ここまでなれるんだぞ、というモデルになれればいいと思う。**ここに来ないと思えなかった**。通い始めたのが1年半位前、それから働き出してきた。働き出したと同時に通い始めた。週1で通っていた。7月に通い始め、2day、10月、4day、11月、七ヶ月学んで、原プロ、一年半たって、今に至る。凄い。成長している、と改めて思う。

社会人 男性



Section 2: Better Relationship よりよい人間関係





9. 苦手な人との「信頼関係」の築き方を学びました！

私は 24 歳の学生です。音大を卒業してオペラの勉強をするために専門学校（研修所）に通っています。私がエスポに通い始めたころの状況は、今通っている学校とは別に大学院を目指して、週 2 回で個人レッスンを受けていました。大学の一年のころから習っている先生の元で週 2 回、歌の個人レッスンを受けていて自分なりに一生懸命励んでいました。

私の先生は「褒めて伸ばす」というより「けなして」闘争心をあおるというタイプでした。

よく注意された内容としては服装のことが多かったように思います。「音楽をする人は華やかでないとイケない、なんでそんな格好しかできないの…」とよく言われました。なかなか分かっていても直せないし、変わろうとできない自分がありました。

しかし先生の言うことでしたので、いつも「自分が悪い。自分の感覚が間違っている。早く先生の言う通りにしなければ…」といつも自分を責めて終わっていました。

エスポへ通い学んでいくと、人間関係の大切さを教えてもらい、特に印象に残ったのは『授受作用』と言うでした。人との関係はよく授けよく受ける、言葉のキャッチボール、相手の受け止めやすいように話し、相手の話しの内容を正しく受け止めていく中で会話が発展して情が成長するというものです。

それは当たり前だと思っていたのですが、カウンセラーさんと話していくうちに歌の先生との間でそんな当たり前のキャッチボールが出来ていないということが分かってきました。

私は怒られる以外でも、先生から何か言われたときは「はい」や「そうですね」と相づちをうつだけで、特に自分の意見をいいませんでした。

それは、先生から言われたことを分かったのだから、そこにあえて何か言う必要はないと思ったからです。お互いに、私も理解したのだからさらに相手に伝える必要がないと思っていたのです。

キャッチボールは投げた球を受け取って投げ返して 1 回です。自分自身を振り返ってみたら、球を受け取ってはいても、投げ返していないことに気づきました。いつも球を受けてばかりでほとんど投げ返したことがありませんでした。思い返してみると、先生とのレッスンも、一生懸命やってはいましたが、授受作用が成り立っていなかったのだ、どこかぎこちなく落ち着きのないレッスンになっていたかも知れません。

授受作用の大切さを知ってから、自分の意志をきちんと伝えようとするようになりました。それまでの習慣というものもあってなかなか難しい所もありました

が、どんな思いであったとしても、賛同する思いであったとしても、相づちだけでとどまるのではなく、自分の言葉として伝えるようにしています。そうしてみると、先生の言わんとしていたことが、本心では納得しなかったことに気づいたり、正しく理解してなかったことに気づけました。そうするようになってから、先生から怒られる回数が減りました。

互いに信頼関係を築けて行くということがどういふことなのか分かるようになりました。

先生からも「歌声の質が上がった」と褒められたのが嬉しかったです。一生懸命レッスンしていけばうまくなると思っていたのですが、何事にも成長するのにはコツがあり、成長のポイントがこんなところにあるとは思ってもみませんでした。 専門学生

10. 大嫌いだっただ人たちをも、愛せる私になりました！

今 28 歳で 20 歳から学び始めた。エスポに通った動機は、母親との関係をよくしたいと思っていたこと。統一原理を学んだり、エスポのスタッフとの話す中で、お母さんにこういうことを言いなさいと言われたわけではないけど、口を利かないくらい仲悪かったお母さんと自然に仲良くなった。知的にも情的にも理解して自然に変わっていった。当時の自分と比べたら別人くらい変わった。

あと、雑貨屋でバイトしているが、店長が怖くて波のある人で、左右される事があった。エスポでみ言という、簡単に言うと、「人の為にいきなさい」とか「自分にしてほしいことを相手にもしなさい」を一日持って生活してるがその中で、店長の見方が変わった。自分が親の立場で店長を見えるようになった。責任感ある立場だから波があるんだな、親からきつく言われて育ったから、人に対して厳しいのかなと... 統一原理で学んだ真の愛とが知らなかったら今の仕事を辞めていたかも。実際、店長の言い方はキツイことがあるが、ここを乗り越えないと次にも同じことがあると思って、み言を持って歩んでる。結構達成感がある。今日は店長を許せたとか、態度出さなかったとか...。自分が与えられた分しか相手に与えられない。

最近婚約したが、ここに通っていなかったら同じような心の器の人と結婚して離婚していたかと思う。エスポで学ぶ中で良い人に出会えたというのがあった。自分自身が成長すると、出会う人も変わってくるということを実感している。自分自身が成長する中で周りにも良い影響を与えられるので、ほんとに道端に歩いているような人でもみんなに知ってほしいくらい。

社会人 ショップ店員 女性

11.「誰とでも仲良くなれる自分」に生まれ変わりました！

エスポで学ぶ前に、学校に行くとかネガティブな子が多くて、学校やめたいとか楽しくないとか言っていて、そういう話を聞くと自分も沈んでいた。ポジティブな子といたほうが心が嬉しいと感じていた。

エスポに通い始めて、今まではできればポジティブな人になりたいと思っていたが、ネガティブな人も虚しさや寂しさ、苦しみを抱えて生きていると気づいた。エスポで真の愛とか、為に生きる愛とか、今までピンと来ていたなかったが、**ネガティブな人にも愛を与えられるようになったら、誰とでも仲良くなれる**なと感じた。

エスポでは、講義を基本聞いていくが、**学校や人間関係で実践していく中で、この人のことを理解してあげられたという感覚をドンドン掘め、苦手な人が減った。**

あと親が韓国人で、自分は日本で育ってきたので親のことが理解できなかった。親だけど、韓国人っぽいと思い、友達のお母さんと違いを感じていた。それを悲しく思ったりしたが、エスポで学んでいながら、親を理解したいという思いが湧いてきて、学校で実践できたので、自信を持って親にも向かえるようになった。過去に合った親とのやり取りに対して、あのときどうしてそういう風に接したのが聞けるようになった。

親に対して沢山ありがとうとか愛しているよという表現が出来るようになった。

東京外国語大学 2 年生 女性

12. エスポでの人間関係が、自信に繋がりました！

ここで統一原理を学ぶことを通して得られることはもちろん多いけれど、**私はここで一緒に学んでいる人達との関わりの中で感じる**ことが沢山ありました。ここには本当に様々なバックグラウンドを持った人達が来ていて、話してみれば、自分が考え付きもしないような意見や見方を聞くことができて。そうやって、学んだ内容を自分の中だけで消化していくのではなくて、みんなと感じたことを素直にシェアしながら学ぶことができるのが、自分にはあっています。**以前は人と話すことにあまり前向きではありませんでしたが、今では意見交換をしたり、自分の気持ちを素直に伝えることが好きになりました。**

アパレル 男性

13.「相手の為に」と思えば、どんな人でも受け入れられる！

周りのことを考えず、自分が楽しければ良いと思って、高校 1 年生までは過ごしていた。同じように教会に行っていた子たちが為に生きているのが素晴らしいと、少しずつ学ぶようになった。少しでも気に入ら

ないことがあると、遊んでいても途中で帰ったり、物に当たったりしていた。年上に対して無理なことをされると態度に出してしまうこともあった。去年の 6 月から統一原理を学ぶようになって、こういう行動したのも原因（家庭環境、過去の苦悩、その時の忙しさなど）があるんだろうな、と相手のことを考えるようになった。不可解に思うことはあっても、**苦手とか嫌いな人がいなくなっだし、どんな人でも愛せるようになって、統一原理を学んでから、相手の喜びが自分の喜びになって、自分ではなく相手を動機として、為に生き、相手を大切にできるようになった。**親の愛もわかるようになって、以前よりも親子関係もよくなって、高校時代とは別人のようになった。

アルバイト 女性

14. 大変な「社会」で生き抜く力を得られました！

エスポワールに来る前は、人を許すことができなかった。ここで学んで、人の失敗や自分自身の失敗も受け入れられるようになって、器が広くなって、**人間関係において大切なことを沢山学ぶことができた。社会における人間関係は本当に大変。でもそこでも生き抜いていく力を得ることができたと思う。**ここに通うようになって、為に生きることをまなんで、**自分の個性が一番発揮できる瞬間と言うのは、誰かに、何かに貢献している時であるということ**を学んだ。自分も、自分にしかない個性を生かして、周りに貢献できるようになりたい。

社会人 女性





Section3: Exploring Yourself 自己開拓



1. 「汚い自分」と向き合うことから、新しい人生が始まるノ

自分の悩みは、親に本音を言えないこと、自分に自信がもてないこと、人に壁をつくってしまうことでした。1ヶ月の短期留学を終え、何かをつかんだような気がしましたが定まらず、その後、大学の学祭で中心に立ってやっていく環境の中で、物事が思うようにいかず、「これは結局、自分が変わっていかなければいけない」と思い始めていた時にエスポに通い始めました。

本当の自分が知れる、という言葉が魅力的で、結構通ってきました。始めは一つの価値観を押し付けられるのではないかと不安でしたが、スタッフが話をよく聞いてくれて安心しました。いろいろなVTRを見たり、話をしながら学んでいく中で、**自分の根底にある情が見えてきて「自分を分かって欲しい」という気持ち**が人一倍強い自分であることに気がきました。そういえば小さい頃からどこにいても孤独感を感じていて、人に好かれる自分になりたいと思う故に人目を気にしていたように思います。クラスでも、人気者の人のところに、人が集まる人がうらやましく思うことがあり、字本当に自分は人からよく思われたい、独占したい、愛情に飢えていたなと、受け止めきれないとこのもありましたが、**人には見えたことのない本当の自分が見つかることができました。**

こういう汚い部分の情がみえてくると、同時に「人の為に生きたい」という情が自然にでてくるのを感じました。こんな自分もいるのだと知れて自分に対して希望がもてたりしました。

自分が見えてくると、**人との関係も見えてきて**、いまでも寂しい孤独の中であっても、自分を大切にしてくれる人達が結構いたことにも気がきました。その人達に対して、自分から壁を作っていたがゆえ孤独に感じることが多かったのだということも知りました。

特に親に対してはわだかまりが大きかったので、相談してまず自分がその壁を越えるべきと考えて、**親に手紙を書くようにしました。**以前の自分であれば考えられない行動です。始めは何を書いてもいいかわからず、書いては破り書いては破っていましたが、素直な心をかけばいいのだとってもらい、この手紙をもらったらどう思われるかを考えないように率直に手紙を書きました。そうしたら意外にも親が手紙を喜んでくれて、手紙が親にとってそんなに嬉しいものだとなりました。家の手伝いしたことがありませんでしたが、帰省のときに手伝ってあげたいなと思うようになりました。

手紙を続けていく中で、親からも2回ほど手紙をもらいました。それを読んで本当の自分が親から大切にされてきたという実感がもてたし、以前より親（特に母との）との心の距離が近くなりました。本音も少しずつ話せるようになりました。自分の思いを伝えていこうとする中で、与えられることがあることを感じ

ました。

エスポに通わなかったら、一生親とは疎遠だったし、それにも気付かずそれでいいと思っていたし、それを感じればエスポに通わせてもらって本当によかったです。

2. 「本当の自分の声」を、聞けるようになりましたノ

エスポの受講を始めたときの状況は、大学2年生の10月で20歳の誕生日を迎えたばかりでした。当時は、**親の勧めで税理士の勉強を始めたころでしたが、自分自身で決めたこと**でなかったで『やりたくないのに何故しているんだろう』と言う思いと『とにかくやってみよう』という思いが入り混じっていました。2年生に入ってから英語のクラスで出会った友達皆それぞれに自分のしたいことを持っていて、それに向かって努力している人ばかりで、自分がないものを持っているように思えて『うらやましい』思いと劣等感を感じていました。**『何かにしたいけど、何をしたいかわからない』**という思いでいて学生相談室に行ったこともありました。

そんな私がエスポに通っていくことになっていって、始めのほうの受講で「本心と邪心の矛盾性」を聞いて、まさに自分の中にそれを感じていて、それが本当の自分が分かっていたいなかった…しかし、それが本来の姿ではないし、**本来はどんな人でも本心で願っているように行動していきたいし、邪心が願っている方向にはいきたくないんだな…と知ることができました。**

それまで経済学部ということもあり、『赤字国があるから黒字国がある』と言う経済の仕組みから「皆が幸せであることは無理」と考えていた私でしたが、それを知って、**皆が幸せになれる道がある**と**思って嬉しく感じました。**

受講を進めていく中で、一人一人の人間関係においても仲良くなりたいし、幸せな関係を築きたいという本心の願いがあるということに確信がもてようになり、それまで一緒に居ても楽しいと感じなかった友人の中でも自分が壁をなくして、その人に対して明るくなっていくことで**いい友達関係が築かれていきました。**セミナーにおいては、レクレーションがあって、いろいろな種目で班対抗で争うのですが、その表彰が印象的で、どの班がすごい、偉い、悪い、ダメでなくて、勝った班も負けた班も、全ての班が喜び讃え合っているのを見て、**心の底からふつつと「すべての人達が幸せになれる」ということを感じて、**ガラにもなく感動しました。

大学生

3. 「いい人だ」と思っていた自分は実は「自己中」だった！

大学2年生の時、志望の大学にも受かり日々充実していたし、自分の人生が一番いい、これ以上いい人生はないと傲慢なほど思っておりエスポに通いはじめましたので、その当時は特に必要性は感じませんでしたので「なにがプラスになればいいかな…」ぐらいの感じで学び始めました。しかし、学んでいく中で結構、いいものをつかめたように思います。今までは「人は人、自分は自分」とか「自分がよければいい」みたいな所があり、親からも「冷たいな」と言われるぐらいでした。それでもなんの違和感も感じませんでした。学んでいく中で、この自分の生き方は、今までは自己中心的な考え方だったことに気付くことができました。

きっかけはボランティア実践で、エスポの卒業生が活動しているクリーンアッププロジェクト（吉祥寺駅前の清掃活動）に参加することで、人の為に生きる素晴らしさを感じたことが大きかったと思います。その経験から人の為に生きる生き方の方が幸せになれる可能性が高いことに気付けたのが大きかったと思います。

自分では自分が、自己中心だと自覚していたころはありました。でもそんな自分の中に、為に生きたい心を持っているんだということに気付けたのは、大げさかもしれませんが人生の方向性が大きく修正されたことを感じます。

今は友人、家族の為に「なにができるんだろう」と考えることが多くなったと思います。具体的に行動できるかどうかはこれからですが、言葉で足りなくてできたこともあるし、周りに喜んでもらえることが多くなったり、前向きに生きていこうとする力になることを実感しています。 大学生

4. 何をしても駄目だと思っていた自分の、 存在価値を見出せました！

エスポに通い始めたころは、学生で静岡の大学に通っていました。そのころの自分は世の中の問題の問題は全て人間が作り出している、だから人がいなくなればすべて解決するはず、**人なんかいなくなればいい**と**思っていました**。

そもそも、自分がいる意味が分からない。というか、いない方が良い理由はいっぱいある…。居ちやいけなかな？でも、生きたい思いもあるし…こんな思いを持たなきゃいけないくらいなら最初から生まれて来なくなかったな…。という思いから**産んだ親への恨みが炸裂していました**。

エスポを誘われたときは、どんな人もどんな事も理解して好きになっていきたいし、いろんな事を知りたいし、いろんな人と会ってみたい…その可能性が広がるなら…という程度の動機だったと思います。

2時間以上かけて通っていました。何度もやめようと思いましたが、**今では2時間かけて通ってよかった**と**思っていますし**、2時間以上かけて通う価値は十分あると思います。

受講する中でかなり価値観が変わっていきました。人は元々自己中な生き物じゃない。**こんなダメな世の中でも変わる可能性があるってわかって希望**。自分も変わるんだ。全ての環境は自分の為にあった。家族って大事。世の中への感謝の気持ち。家族という安心感。親が好きになった。等々 以前の自分を知人からみれば、**お前どうしたんだ！**といわれるぐらい**健全な人になった**と思います。まあそんな自分もありかな…と思っています。かなり強がって生きていましたら人に対してもしかなりとげとげしい自分でしたし、人は関係ないといいながら人の評価をかなり気にしていました。実はそうではなく、人に良く見られたいより、相手が本当に大切だし好きだから相手の為に何かしたいという思いが人生楽しく生きるのに重要なことがわかりました。

5. 悩みを全て打ち明けることで、 ありのままの自分になりました！

大学3年生の時にエスポに通うようになりました。あまり深いことを考えていなかったもので、なんとなく「いい話ができるな～」ぐらいで通っていました。**社会人になって、会社でのつらいことなどを聞いてもらったり、アドバイスしてもらったりが、とてもよくって、あまり相談できないこともここでは安心して話せました。そのときそのときは、分からなかったけれど、今の自分があるのは、エスポに通っていたからだな、**と思ったりします。 社会人 営業 女性

6. 「自分らしさ」を見つける秘訣は、「軸」を持つこと！

私は昔から悩みがなさそう、と言われていて苦しかった。人に心を開けず相談相手がいなかった。マイナスな部分を見せたくなくて必死に笑っていたこともある。エスポの方は今までになく真剣に話を聞いてくれて「自分らしく生き方がいいよ。」と言ってくれた。けど、**自分らしさがわからなかった**。人に合わせることで自分だと思っていたし、すぐく人の目を気にしながら生きてきた。**原理を通じて生きていく中で、目的を知り、軸を築くことの大切さを知った**。今では信頼できる仲間に出会えて、何でも話せるようになったし、とても変わった。 社会人・女性





Section3: Exploring Yourself 自己開拓



7. 貢献心を高めれば、より高い理想を持つことができる！

ここに学びに来る前は、自分に自信があったし、夢や目標もあった。でも、ここに来て、今まで以上に自分の可能性や良いところ、自分の価値を発見することができるようになった。自分の自尊心が高まれば、より高い目標や夢を持つようになれる。以前はとても心配性で、失敗することがイヤで、安全な道しか選ばなかった。でもいま、思い切って仕事を辞めた。結婚する前に、もっと社会の為に貢献したいと思うようになった。今までは現実をみて、自分で勝手にリミットを設定していたけれど、自分の気持ち次第で、結果はどうにでもなる。目標は目標でも、質の高い目標を持てるようになった。より自分の為の目標ではなくて、人の為に、自分がどうなりたいか、どうなるべきかを考えて。

教師 女性

8. 学びを通して、「なりたい自分」を描けるように！

大学進学のため上京。今まで直感で生きてきた。でもエスポにに来て知ったり考えたりしないと何も感じないと知って、「足りない知の部分を補うこと=学ぶこと」が大事なんだな、と思った。あと、私は憧れで生きてきたところがあり、大学生になって憧れの存在がいなくなって目標もなく無気力になっていった。エスポの学びで目指す像が与えられて、よい家庭を築くために今があり、そのための身近な小さな目標（ex 時間を守る）をもって頑張れるようになった。今は明るく楽しく前向きに生活できていてエスポにも感謝している。

大学生・女性

9. 「誰かの為に」と思った瞬間、目指すべき夢が与えられた！

親が統一原理を学んでいたため、幼い頃から聞いていて本格的に学び始めたのは高校1年生。学んで変わったことは、個性が出てきたこと。前までは、自分を出さなくて、自分も自分のことがわからなくて、好きなこともなく、周りに合わせてばかりいた。それが普通だった。統一原理では、全員それぞれの個性をもっていると言われていて、ということは自分にも個性があるのかな？ と思って、何をしたいのか考えるようになっていた。ここでは誰かの為に生きるというのがテーマで、ボランティアや修練会などに参加し実践し、自分を見つめ直す中で、人のために生きる喜びを感じていった。そこから医療系に興味を持って、勉強して今看護師をやっている。学んでこなかったら、夢もな〜くフラフラしていたと思う。患者さんやスタッフに気配りをしていくなかで、喜んでもらえたりとか、雰囲気が悪くなったりとか…基本的に大変な仕事だけど、自分も周りも楽しく働けるようになってきたところ。視野も広がってよかった。

社会人 女性





1.「貢献」することが、最高に楽しいと思えるように！

エスポに通い始めたのは、大学2年(20歳)のときでした。そのときは親元を離れてアパートで暮らしていましたが、母親からいつも感情をぶつけられて「お前はだめな子だ、だめな子だ」といわれられて、毎日がおしつぶされているような生活でした。部活(馬術部)もやりましたが自分がやりたいからやっていたわけではなく嫌々でした。友達と遊ぶことやゲームをすることで苦しい情を紛らわせていましたが、友達と遊んでいても、結局最後にはむなしさが残って、限界を感じていました。

エスポでVTRをみていくなかで為になることが多かったです。マザーテレサのすべてを尽くす愛や、プロジェクトXを見るなかで真剣に取り組んで最後まで諦めない気持ちを学べました。他の映画や講義のビデオ等、今まで自分が見つけなかった内容を見つけたことができて、視野を広げるきっかけをもらいました。一生懸命、いつもブーブー批判的なことをいう自分をなんとか頑張らせようと頑張っている姿を見て、心の中ですごいと思っていました。

また、ボランティア体験としてエスポ卒業生達の奉仕活動として、吉祥寺駅前の清掃活動に参加していったことが印象的でした。町をきれいにすることで為に生きる喜びや、協力していくことを体験できて、人の為に生きることがこんなに楽しいものだとは思いませんでした。いろいろなことを感じ、体験し、話していく中で、自分の中に少し自信がついたのが、対人関係が苦手だったけれど、少しずつできるようになりました。いろいろとよかったことはありましたが、一番は、大切なことを思い出したこと。自分は小さいころから温かい家庭を築くことやボランティア、世界の人たちがみんな幸せになればいいと思っていましたが、母親との関係や、環境に押しつぶされていて、それをいつの間にかなくなっていたことを見つめ直すことができました。

2.ここでの「人の為に生きる」基準は、思っていたよりずっと高かった！

わたしはお姉ちゃんから紹介されました。統一原理を通いで勉強してたのは1年半くらい。そのときは正直わからなかった。納得するところもあれば、自分には難しいと思うところもあった。知的には分からなかったけど、すごくたくさん愛をもらった。新しい感覚というか、自分に関心をもって真剣に考えてくれる人がいる。こういう人になりたいなと思った。

後々考えると統一原理を実践している人たちだった。赤の他人だし血のつながりもないけど本当に家族のように心配してくれたり、すべてにおいて喜びをもってやっているのを見てすごいなと思った。

愛されたことで、自分は自分でもいいんだな、とその

時感じた。でも愛されるだけじゃ自分の愛の器は成長しない、深みのある人にならない。自分が尽くされた分、人に尽くしていかなきゃいけない。それが原理でも言われていたので、それをやっていったとき、限界にぶつかった。

こんな人愛せないとか、職場でも、理解できない先輩と3年間一緒だった。その人は保護者受けもいいし子供たちにも慕われてたけど、継母と言うか、私に対する視線も痛いし、横取りされたりもするし、本当に尊敬できる先輩ではないなと正直思った。でも、ために生きるって、相手に何かしてあげるっていうだけじゃなくて、もっと深く、本当に許せない相手、愛せない相手に対しても尽くしていく。本当に相手のためだけに、どんなことをしてでも、相手を喜ばせるために、相手と一つになっていく。思いやりよりもずっと深い。本当に一つになろうと思ったら、自分の殻も破らなきゃいけないし、プライドも捨てなきゃいけないし、苦しいなと思った。

でも大人を見て子供たちも育つから、相手のために何ができるかと、子育てでストレスたまってるのかなとか、理解しようと努めながら行動していく中で、一緒にできてよかったと言ってくれたり、相手も自分のことを心配してくれたりした。それを通して超えられない環境は与えられないと学んだけど、本当にそうだなと思った。自分が受けた愛を、一人でも多くの人に伝えていきたいし、人を笑顔にできる人になりたい。人として大切なことを改めて教えてもらった。ゆるぎない絶対的な価値が統一原理に凝縮されているので、それを皆さんに知ってもらいたいです！

保育士女性

3.「貢献意識」をモットーとしているエスポは、とっても居心地がよい場所！

私の両親がもともと統一原理を学んでいたのです。が、私自身は最初、特に学ぶ必要性を感じていませんでした。でも成長して思春期に入って、人間関係に悩むようになってから真剣に学ぶようになりました。学ぶようになってからは、相手の為に何かすることがとっても楽しくなって、自分の中の貢献意識がどんどん高まっていくのを感じました。また、辛いことがあっても、全ては自分の成長の為にあるし、必ずそこから学ぶべきことがあると、前向きに物事を捉えられるようになりました。ここでは皆、「誰かの為に」という意識で行動しているので、とても居心地がいいです。ここでの学びを通して、自分の行くべき道を見つめ、海外でのボランティア活動にも踏み切ることができました。

フリーター 女性

4. 幸せへの近道は、

「誰かの為に生きること」だとわかりました！

自分自身エスポールに通って講義を受けてみて、**自分の内面に気を向けられるようになって**、自分ってこういう風に考えていたんだなとわかり、いろんな価値観があるなかで、**エスポでの学びの価値観が素晴らしいなと思って**、内面が変わったのと同時に講義で学んだ事を実践する中で分かることが結構あった。

例えば、誰かの為に行動することは自分自身にとって得な事がないので、そこまで積極的に出来ていなかったが、**誰かの為に生きていけたら、そこで喜びが得られる事が分かった**。自分の為だけに生きていたら、こういう喜びは感じられなかった。また、エスポの方が本当に良い人なので、そこで自分自身が救われた事があった。最近、自分の変化に気づけるようになった。エスポすごく良いです。

国学院大学一年生 女性

5. こんな私の中にも、「与えたい」という思いを発見しました！

私は親が元々エスポの教えを学んでいて、小さい時から学んでいた。実際は、大学受験後の春休みにエスポで集中的に学んだ。エスポに通って一番変わったことは、性格。

中2の時が荒い時期でツンツンしていた。自分が嫌というのを相手に分かるように相手が傷つくような態度をとっていた。その時は、家族の中で弟が嫌だったのでお姉ちゃんと弟との態度を変えてた。弟に分かるように弟だけ無視していた。高校生の時に色々な行事があり、自分より年下と接していく中で、自分の情が成長していった。

愛せない人を愛そうと努力したり、上の人から言われる言葉を実践するなかで相手の態度が変わっていった。気づいたら今は弟がめっちゃ好きになっていた。自分勝手に相手を傷つけてたことが後悔。一人でも多くの人と、良い関係を築きたいし、私を通して愛を感じてほしいと思えるようになった。

与えたいとが愛したいという思いが出てくるようになった。それを行動で表せるようになった。自分が変わったら、周りも変わるということが実感したことが一番大きい。

日本獣生命科学大学 1年生 女性



Section4:Living for Others 貢献心の成長

