

# 登壇者プロフィール



平本 あきお 講師/講演家/メンタルコーチ

日本人では数少ない「米国アドラー大学院修士号」取得者。  
(Adler School of Professional Psychology M.A.)

東京大学大学院修士（専門は臨床心理）。

病院での心理カウンセラーや、福祉系専門学校での心理学講師を歴任。

1995年 阪神淡路大震災で両親を亡くしたことを機に、一念発起して渡米。

アドラー心理学をベースに600種類以上の心理学やボディワーク、瞑想を習得後、数々の手法を統合。アメリカでは、小学校や州立刑務所、精神科デイケアなどに、コーチングを初めて導入した。

2001年 ニューヨークテロ直後、日本に帰国。北京オリンピック金メダリスト、メジャーリーガーなどのトップアスリートや有名俳優、上場企業経営者をコーチング。産業、医療福祉、教育、政治、芸能など各業界のリーダーや、起業家もサポート。

「現場変革リーダー養成コース」を主宰。講演や雑誌連載、TV出演等も多数。

平本あきおFacebookも毎日更新。

<https://www.facebook.com/akio.hiramoto>



きい 心理カウンセラー/メンタルパートナー/作家

1987年、福岡県北九州市生まれ。

武蔵野美術大学を卒業後、広告代理店営業、機械メーカー総務、WEBデザイナーとして働く。

21歳頃から、統合失調症や適応障害、ダイエット依存などに悩み、治療を続ける中で心理学・心理療法に興味を持つようになる。アドラー心理学や認知療法などについて独自に学び、症状は劇的に改善。

その経験から、「生きやすくなる人を1人でも多く増やしたい」と考え

Instagramで投稿をスタート。心理学の考え方や実際に役立った知識などをイラストや手書き文字で発信したところ、「わかりやすい」「心が楽になった」と評判を呼ぶ。アカウント開設同年に初著書を出版の後、現在フォロワー数は10万人を超える。

きいInstagram (@kiitanuma) は不定期更新。

<https://www.instagram.com/kiitanuma>

Q

例えば、日常生活でこんな悩みを抱えていませんか？

————— 仕事 ————— ※または学校やママ友関係など

- 他人の仕事のやり方や挨拶、態度など、ちょっとしたことにイライラが絶えない
- 職場の人同士が喋っているだけで、私の悪口じゃないかと怖くなる
- いじめや嫌がらせのターゲットになってしまう。パワハラ的な上司にも遭いやすい
- 仕事が楽しくない。色々なことにストレスを感じていて、心では辞めたいと思っている

————— 恋愛 —————

- 彼が望んでいる言葉はこうだろうな、こうしてほしいだろうななど気を遣い、その場は楽しいが疲れてしまう
- ワガママや迷惑になるのではと不満を言わずに溜め込んで、結局爆発してしまう。
- 1人でいると、好きなことや楽しいこと、やりたいことがわからず彼に依存的になっている
- 心の穴が埋まらない。もっと認められたい。

————— 家庭 —————

- 幼い頃の家庭環境のせいもあるのか、パートナーにも本当に愛されていると思えず満たされない。
- 子育てに自信がない。自分も毒親になるかもしれない
- いつまでも将来や子育てに干渉してきたり、意見を押し付けてくる母。もう自由になりたい
- 感情の波が激しくて、家族に八つ当たりしてしまう。

————— その他 —————

- 「こうなったらどうしよう」「こうなったら怖い」とキリがないところまで悪い方へ悪い方へ未来を考えてしまう
- 人に苦手意識があるから1人が楽だけど、本当は気軽に人付き合いがしたい
- このままの人生でいいのかわからない。自分がどうしたいかわからない
- もっと人の笑顔に貢献したい。少しでも自己変革したい