心理学講座『理想のパートナーシップとは？』

カウンセリングサービス
根本裕幸
http://www.counselingservice.jp/profiles/nemoto/

あなたにとっての理想のパートナーシップはどのようなものでしょうか？
カウンセリングでもっともご相談の多い男女関係をテーマに、あなた自身の今の課題や才能を見つけていきます。

パートナーシップは、カップルそれぞれのオリジナルなものです。
そして、お互いに与え合い、受け取り合うこの関係は、自分自身をより成長させてくれるステージとなります。
楽しいことも、嬉しいこともあれば、苦しいところもありますが、その一つ一つの経験が学びとなる場です。

今、パートナーがいらっしゃらない方は、より理想に近いパートナーを受け取るために、
今、パートナーがいらっしゃる方は、より良いパートナーシップを築くために、
きっとお役に立つ二時間です。

今回のワークショップでは、次のような内容を予定しています。

・あなたにとっての理想のパートナーに求める条件とは？

・その条件が教えてくれるあなたの今の課題とは？

・そこから分かるあなたの隠れた魅力、才能とは？

・理想のパートナーを手に入れる、理想のパートナーへと変化する秘訣とは？

・理想のパートナーシップを築くために今、必要なこととは？

個人やグループでの実習を通じて、あなたがベストカップルを築けるヒントをお送りしたいと思います。

Session 1. あなたの理想のパートナーの条件とは？

今のあなたにとって「理想的なパートナー像」を自由にイメージして見ましょう。
今、パートナーがいらっしゃる方もそうでない方も、自分が求めている条件を列挙してみます。
これが今回のワークショップでの大切な「ネタ元」になりますので、じっくり時間を取って考えます。
下の枠内にまずは１０個条件を見つけてみましょう。

例）優しい、経済的な安定感、セックスの相性が合う、自由にしてくれる、等々

１.
２.
３.
４.
５.
６.
７.
８.
９.
１０.

Session 2. その条件の持つ意味は？

これらの条件が出てくる背景には様々な要因が考えられるものですが、それを読み解く前に「理想のパートナーの条件」が持つ意味を考えてみましょう。
どうしてその条件が出てきたんだろう？って考えてみてください。

そうすると、大きくは次のような２つの見方ができます。

● その１．欲しかったのに手に入らなかったもの。
例えば、前の彼氏が全然私に優しくしてくれなかったとしたら、次の彼には優しさを条件として求めるようになります。
つまり「優しくしてもらえなくて傷ついて辛かった。だから、次の恋愛ではそんな関係は作りたくない」と思うのが、条件化される要因となります。
そんな風に今まで満たされなかったもの、手に入らなかったものを私たちは条件として求めるようになります。
その背景には心の痛みがあることが良くあるんです。
もちろん、今のパートナーが満たしてくれないものも同様に考えられますね。

ここで考えて頂きたいのは次のポイントです。

Q.誰がそれを与えてくれなかったんだろう？ それは一人ではないかもしれません。もし、思いつかない場合には 「お父さん、お母さんはどうだっただろう？」って思い返してみてください。

＜癒しのプロセス＞
与えてくれなかった人がいるとしたら、あなたはその人を許せなくなります。
そして、今、怒りや罪悪感、無価値感、無力感、寂しさ、悲しみなどの感情を抱えてしまっているのかもしれません。
ここでは、その与えてくれなかった人を許すことが目標になります。
どうしてそれを与えてくれなかったのか？という視点見つめなおすと、意外な気づきがあるかもしれません。

● その２．あなたが今までにもらったもので、すごく良かったもの。

先ほどとは逆に、あなたが今まで手に入れてきたもので「これはすごく良かった」と思うものを条件として求めることもよくあります。

ただし、これは先ほどの満たされなかった条件よりは強い気持ちではありませんし、場合によっては「あって当たり前」になってしまっている要素でもあります。

例えば、前の彼氏がお金持ちで経済的にとても満たされていたとしたら、次の彼氏にもやはり経済的な豊かさを求めたくなるような感じです。

Q.誰がそれを与えてくれたんだろう？

それは一人ではないかもしれません。もし、思いつかない場合には

「お父さん、お母さんはどうだっただろう？」って思い返してみてください。

＜癒しのプロセス＞

与えてくれた人がいたとしたら、改めて、その人に感謝の気持ちを贈ってみましょう。

心の中でその人を思い出し、「ありがとう」と伝えるだけでも効果的です。

もし、それが今のパートナーや友人だとしたら、改めて直接感謝を伝えてみても尚すばらしいです。

感謝の気持ちは、心をより解放し、人との距離を縮める有効な手段です。

Session 3. 理想のパートナーに求める条件と私自身

ここではちょっと自分自身を振り返ってみましょう。
それらの条件を、今の私自身に当てはめてみるといかがでしょうか？
例えば、「優しさ」を条件として挙げていらっしゃる方、自分自身の中で「私も優しくしてあげなければ・・・」と強い思いを抱いてしまっているところもあるかもしれません（観念）。
これは自分自身を縛ってしまうものですから、手放して行きたいものです。
また、一方では自分自身も優しさをパートナーに与えたいと思っているかもしれません。
そんな風にこれらの条件は自分自身に当てはめてみると、今の自分の考え方や観念、与えたいもののリストとして見つめなおすことができます。

先ほどの条件を見ながら、観念になってしまっているもの、あるいは、自分が与えたいと思っているものを探してみましょう。
重複してもかまいませんから、先ほどのリストを見ながら、それぞれに振り分けてみましょう。

観念化されているもの	
自分が与えたいもの	

＜癒しのプロセス＞
観念化されてしまっているものは、その裏側に先ほど見た心の痛みが隠れていることが少なくありません。
その観念を手放し、自分自身がそれを与えられることを目標にしてみましょう。
一方で、与えたいと今思っているものは、あなた自身が今発揮できる魅力を現しています。
今、誰に与えたいのかを改めて考えて見ましょう。
その人はもう自分の近くにはいない人かもしれませんが、イメージを使ってその気持ちを与えることで、心は深い安らぎと喜びを得られるかもしれません。

※参考
トップページ＞心理学講座＞２５.心を縛る鎖のお話～観念の心理学～
http://www.counselingservice.jp/lecture/lec25.html

Session 4. 理想のパートナーシップを築く秘訣

今までのワークショップで見てきたように、私たちが理想のパートナーに求める条件は、最終的にはあなた自身がパートナーに与えることで満たされていくものです。
ちなみにこの方法は自分自身の欲求（ニーズ）の満たし方でもあります。
ニーズは求めれば求めるほど満たされないものです。
与えたときに初めてそのニーズは解放され、自分の心が満たされます。

つまりは、これらの条件はあなた自身の持つ隠れた魅力・才能・価値を表すのです。
でも、それが信じられない度合いだけ、あなた自身が与えてもらえずに痛みを抱えているか、あるいは、過去に与えられない経験があってすっかり自信を失ってしまっているかのどちらかなのかもしれません。

ですから、まずはこれらの条件を与えられる自分になることを目標にしてみましょう。
すぐには上手にできないものですし、必ずしもうまくやらなくても良いものです。
どうしていいのかが分からないのが素直な気持ちでもあるでしょう。
そこでは、少しずつチャレンジしていくことで、この満たされていく感覚を手に入れることができるのです。

さて、今日から自分で見つけた才能を与えていくレッスンをスタートしましょう。
１０個の条件それぞれに対して、誰にそれを与えたいのか？誰に受け取ってもらいたいのか？を考えて見ましょう。
もちろん、今のパートナーだけでなく、条件によっては家族や友人もその対象に含めてあげましょう。

もちろん、相手の人はそれを受け取ってくれるかどうかは分かりません。
受け取る準備ができていないのかもしれないし、与え方が不十分なのかもしれません。
でも、まずは自分から与えようとすることがとても大切です。
その態度によって関係性をより良くしていくことができるでしょう。

根本裕幸（ねもとひろゆき）

カウンセリングサービス所属の心理カウンセラー／セラピスト。
神戸メンタルサービス（**http://www.healing.ac**）にて心理学やカウンセリングの手法を学ぶ。
ボランティア・カウンセリング・グループ“カウンセラーズ・グループ”や、カウンセリングサービスの設立に主力メンバーとして参画。
大阪を中心に、東京、名古屋、福岡で面談カウンセリングを行うほか、電話・メールによるカウンセリング、心理学ワークショップの講師を担当。企業や団体向けの講演会も行う。
恋愛や結婚などの男女関係、職場での対人関係やビジネス心理、家族関係など幅広いジャンルを得意とし、分かりやすい切り口での問題解決プロセスを提案すると同時にハートフルなセラピー（心理療法）を提供している。
また、妻とともに日本では数少ない夫婦カウンセラーとして活躍中で、年間 1000 本以上のカウンセリングをこなす実践派である。（※現在妻は育児中のため、カウンセラーとしての活動を休止しています）
著書に「本当に愛されてるの？」「『女子校育ち』のための恋愛講座」（共にすばる舎）があり、雑誌などへの寄稿も多数。
カウンセリングサービスのホームページ（**http://www.counselingservice.jp/**）では心理学講座やコラム、心理テストなどの無料コンテンツを精力的に執筆している。
個人ページはこちら（**http://www.counselingservice.jp/profiles/nemoto/**）。
日々のコラムや気付き、簡単な心理学講座など、心の関する情報を発信中。

連絡先：カウンセリングサービス　／　神戸メンタルサービス（資）
〒564-0052　大阪府吹田市広芝町 9-31-404
〒108-0074　東京都港区高輪 2-16-32-601
Tel：06-6190-5131　／　Fax：06-6190-5612

E-mail：info@counselingservice.jp
電話受付時間：12:00～20:30
（月曜日定休日。月曜日が祝日の場合は翌日）

※面談カウンセリング、初回無料電話カウンセリング、有料電話カウンセリングへのお申し込み、ご予約は電話で承っております。

※　本テキストの無断転載・転用を禁じます。