カウンセリングサービス・心理学ワークショップ

『自信の心理学~自分をもっと好きになる!~』

カウンセリングサービス 根本裕幸

http://blog.livedoor.jp/cs_hiro/

多くの悩み・問題・課題・テーマは、あなたがより自分の自信を深め、自分を愛し、好きになるために やってくるといっても過言ではありません。

もし、恋愛がうまくいかないと悩んでいるのならば、あなたは、もっといい恋愛をするために、改めて 自分の魅力を発見し、磨き、自分に自信を持つことが求められています。

もし、もっと自分にあった仕事がしたい!というテーマをお持ちならば、やはりあなたは自分の価値や 魅力を見つけ、そこに胸を張ることが求められています。

でも、多く私達は問題がやってくると絶望し、諦め、自己嫌悪してしまうことが少なくないのです。 それは今まで頑張ってきた方にとっては「もっと頑張らなきゃいけないの?」という過酷な試練のよう に感じられ、もう余裕がない分だけ、自己嫌悪しながら力尽きてしまうのかもしれません。

でも、私達はあなたにもっと頑張りなさい!というつもりはありません。

今よりもっと自信を持つ、それは、今のあなたが既に持っているもので十分可能なことなのです。

自分を好きになる!、それは決して難しいことではなく、あなたが今よりちょっと心を開きさえすれば 可能なことなのです。

もし、今の自分の中に隠れている、あるいは明らかになっているのに受け取れない価値や魅力、才能を あなたが受け取れたとき、どれくらい今の人生は変わっていくでしょうか? きっと今よりずっとあなたは輝き、そして、魅力に溢れているでしょう。

そんな自分になるための1日を過ごしてみませんか?

今回のワークショップは予め内容が決まっているプログラム方式ではなく、その場その場で内容を 変えるオーダーメイド方式を採っています。

【自信について考えてみよう】

カウンセリングにおいて「自分に自信が持てないんです」というご相談はとても多く、またジャンルも 対人関係や恋愛から仕事にいたるまで幅広い問題を扱っています。

その際、よくテーマになる質問がありますので、ここに紹介します。

自分の心に問いかけてみると、今まで気付かなかった自分の姿が浮かび上がってくるかもしれません!

- Q.自信とは何?
- Q.「自分を信じる」って書くけどいったい何だろう?
- Q. 自信があるのと、無いのでどう違うだろうか?
- Q. あなたはどんなジャンルで自信を持ちたいでしょうか?
- Q.もし、自信が持てたら、あなたの人生はどんな風に変わっていくだろう?
- Q.もし、今の自分に自信が持てないとしたら、どうしてなんだろう?何があったんだろう?
- Q.いつ、あなたは自分に自信を失ってしまったんだろう?
- Q.誰から嫌われた(愛されていない)と思ってしまっているんだろう?
- Q. その人はどうしてそんな態度を取ったのだろうか?
- Q.あなたが自分を愛せなくなったり理由って何だろう?
- Q.自分を好きになる!とはどういうこと?
- Q. 自己愛と自己中の違いはどこ?
- Q. あなたは誰を愛していないのだろうか?
- Q.今、誰を許し、愛することが求められているのだろうか?
- Q . a
- Q. あなたの長所、価値、魅力、才能って何だろう?
- Q. あなたは何をするために生まれてきたのだろう?
- Q.今、そんな人生を歩んでいるだろうか?
- Q.どうしたら、もっと今の人生をイキイキさせることができるだろうか?

-Memo-

【自信を持つための7つのプロセス】

自信を持つためのプロセス(自己嫌悪を抜け出すプロセス)をご紹介!

実際はこれらが同時進行していく部分もあります。一つ一つクリアしていくのではなく、全体を見なが ら少しずつ進めていくようなイメージで読んでみてください。

それぞれのステップには陥りやすい(罠)を紹介しています。

難しい言葉遣いもあるかもしれませんが、一つの参考としてお使い下さい。

カウンセリングでは、こうした全体のプロセスを意識しながら進めています。

1. 気付き

- ・・・自分が自信を失っていることに気付く。何かのトラブルを機に気付くこともある。
- (罠)何とかしようと焦り、頑張ってしまって自分を見失う。

2.理解

- ・・・どうして自信を失ってしまったのか?心理的なショック(トラウマ)があったのだろうか?誰から愛されていないと感じてしまったんだろうか?
- (罠)自分が悪い、誰かが悪いと、最初から否定的な見方をしてしまう。

3. 癒し(許し)

- ・・・その痛みを解放する。心を軽くする。そのショックから立ち直る。あなたを傷つけた人を許す。 そして、何よりも自分自身を許す。
- (罠)怒りや痛みから自分を見失い攻撃的になる。それが自分に向かうと自暴自棄になることも。

4. 手放し

- ・・・問題を手放す。その痛みと自信を失った自分を手放して自由になることを選ぶ。
- (罠)私達はつい問題にしがみついてしまう。それが自分を愛してくれない人への復讐になることも。

5.選択

- ・・・誰かのために自分を愛することを選択する。勇気を受け取って、自分を愛することを決意する。 それは自分のためだけでなく、誰かのために。自分ひとりのためでは限界がある。
- (罠)自分の欲求 (ニーズ) におぼれてしまう。または、そうでないか?という疑い。そして、諦め。 自分はどれだけ頑張ってもダメなんじゃないか?という執着。

6.経験を積む

・・・その思いに基づいてチャレンジをする。感情的なリスクを犯す。そのチャレンジの分だけ、自信を深めることができる。結果も大切だが、結果よりもそのチャレンジする気持ち、リスクを犯した度合いだけ自信は深まる。

(罠)結果主義に陥ってしまう。結果が出ないことで否定的な感情や焦りが出てくる。

7. 受け取る

・・・そうして自分自身が癒され、成長したことを受け取る(認める)。変化を受け取らないと、せっかく自信を持てるようになっていたとしても気付かない。

(罠)自分は何も変わっていない、成長していない、と自己嫌悪を覚える。成功する直前で引いてしまって自信を受け取らないパターンもある。

-Memo-

講師の紹介: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カメンバーとして参画。

現在は大阪を中心に、東京、名古屋、福岡で面談カウンセリングを行うほか、電話・インターネットによるカウンセリング、心理学講座 / ワークショップの講師を担当。また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://blog.livedoor.jp/cs_hiro/)。

日々のコラムや気付き、簡単な心理学講座など、心の関する情報を好評連載中!

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)

〒108-0074 東京都港区高輪 2-16-32-601

〒564-0052 大阪府吹田市広芝町 9-31-404

Tel: 06-6190-5611 / Fax: 06-6190-5612

カウンセリング予約センター:06-6190-5131/06-6190-5613

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)

E-mail: info@counselingservice.jp

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。