根本裕幸の心理学講座／ワークショップ

『セルフ・ソリューション・セミナー～自分で問題を解決する方法～』

ココロノオフィス　根本裕幸
http://nemotohiroyuki.jp/

１．　そもそも問題とは何か？そして、その解決とは何か？

（１）　問題とは「本来の自分（＝センターと呼ぶ）」からずれてしまった生き方／考え方／価値観を**元に戻すために作り出されるもの**である。

（２）　その状態に気付かせるために**問題は「不快」な状態を作り出す**。人は「不快、不安、不満、不便」の「不〇」を解消したくなるものだから。その不〇によって私たちは「問題」であることを知る。

（３）　**センターからずれればずれるほど問題は大きくなる。**ただし、それまでにも「不〇」は発せられているが「まあ、大したことないだろう」と思いやり過ごしてきたことがいっぱいあるはずだ。それがあるとき我慢できずになり問題として勃発する。

（４）　だから、**起こった出来事そのものはすべてニュートラルである。**それに自分自身が色付けをして「赤だ！」「青だ！」「黄色だ！」と叫んでいるに過ぎない。すなわち、**すべての問題は「自作自演」である。**

（５）　自分自身がセンターに戻るために自作自演したのが問題なので、**どの問題も自分自身で解決できるもの**である。

（６）　ところが、問題は「外部」から気付かされたり、「外部」に原因があったりするように見えるものが多く、**「被害者」になってしまうことも少なくない。**そうすると依存的なポジションに立ってしまい、問題が停滞する。

（７）　そこで、**自立する必要**があり、その「自作自演に気付く」ということがポイントとなる。自作自演であるが故に、誰も悪くないことに気付くことが重要である。
問題のある状態を作った時、誰かのせいにして被害者になったり、また、自分を責めて自己嫌悪に陥ったりすることがあるが、それこそがエゴであり、問題解決の妨げになるものである。
問題解決が犯人探しになってはいけないのである。この誰かのせいにしない、というアプローチは**「アカウンタビリティの法則」**とも言い、私たちを罪悪感から救ってくれる。

（８） さて、センターからズレるにはズレるだけの理由があった。それは**「その感情を感じたくない」**というものである。要するにセンターに居続けることが辛くなり、それでセンターからズレるようになったのだ。このセンターからズレるのも痛い、辛いものを避けるための自然現象なので誰も悪くないし、何も間違っていない。**ここで自己嫌悪に陥って自分を責める必要はまったくない**のである。
しかし、それが本来の自分に戻るときの**「抵抗勢力」**となる。もう二度とそんな思いはしたくないからだ。分かっていても自分を変えられないのは、その抵抗勢力が大きいからである。

（９） **この「抵抗勢力」は「不〇」と同じく「感情」である。**しかも、「辛い」と感じられるようなネガティブな感情であり、それは怖れ、不安、怒り、悲しみ、寂しさ、罪悪感、無力感、無価値感、惨めさ、恥ずかしさ、屈辱感、痛み、孤独感、焦燥感、絶望、憎しみ、恨み、辛み、悔しさ、苦しみなどの感情である。そして、この「感情」が「赤」「青」「黄色」といった「解釈」を生み出している。

（１０）だから、問題を解決するためには**「感情を癒す」**ということがとても大切になってくる。

（１１）そして、問題の解決とは、**必ずしもその「出来事」がどうにかなることではなく、センターに戻ることが解決**である。本来の自分に戻ったときにその「出来事」は**なるようになっている。**

（１２）本来の自分に戻ることが問題の目的であるので、それが叶った瞬間に問題は消え、**その問題の恩恵がもたらされる。**ただ、この恩恵とは、本来の自分が創り出す未来のことなのでその時にはごくごく当然のこととして受け入れられるものである。

＜事例＞

Ａさんは今の仕事を続けていくべきか、それとも辞めるべきかを悩んでいる。周りの同期には成功している人も出てきて、焦り始めてもいる。ところが、自分には「どうしたいのか？」が分からないし、「何をしたいのか？」も分からないことに今さら気づいてしまったのだ。

そして、よくよく思えば子ども時代から周りの意見に流され、そして、自分の意見を持たずに育ってきたことを思い立った。気が付けば自分の考えなどは明らかにせず、周りに合わせることが多かったのだ。

しかし、幼い頃はけっこうワンパクで元気で自由に遊びまわっていたはずだ。そんな記憶が断片的にあるからだ。ところが、学校に通うようになってから状況が変わったように思う。親が今までは奔放にさせてくれていたのに急に厳しくなったのだ。

あれやこれやと指示を出され、それを拒否すると激しく怒られた。遊んでいると「勉強しなさい」と言われ、嫌々塾に通わされた。それはとてもつらい経験で、悔しかったり、悲しかったり、寂しかったりした。でも、親には従うほかなかったのでその感情を我慢して親の言いなりになり、欲しいものやしたいものも自分からは主張しないようにした。それはとても苦しかったが、どうせ否定されるのだから、といつしか諦めるようになった。

そして、気が付けば、自分の気持ちが分からなくなり、何がしたいのか、何が好きなのかもすぐに思い浮かばなくなってしまった。しかし、学生時代はそれでよかった。周りに同調し、親の意見に従って過ごしていればよかったからだ。しかし、いつしか、自分は何がしたいんだろう？という疑問を持つようになった。もちろん、答えは出ないまま、何とかなるだろうとやり過ごしてきた。

それが、社会人になり（もちろん、周りが就職活動をするから一緒にしていたに過ぎず、明確な目標があったわけではない）、周りがどんどん自分を発揮し始めると、そこで自分がないことに気付いてしまったのだ。

好きなことをしようにも、好きなことが分からない。したいことも、やりたいことも特に思いつかない。そんな自分に気付いたときはものすごくショックだった。

実は進学も就職も自分の意志で決めた気でいたのだ。しかし、今となってはそれすら、周りに流されただけだと気付き、途方に暮れている。

＜実習＞

まずは、上記の事例をもとにＡさんの「問題」とは何か？そして、上記（１）～（１２）に照らし合わせて問題を解析してみましょう！！

Ｑ１．Ａさんの問題とは何だろう？（Ａさんが問題と思っていることはどんなことだろう？）

Ｑ２．Ａさんが問題に気付くきっかけとなった不快感はどれだろう？

Ｑ３．Ａさんが問題をやり過ごしてきたシーン（先送りしたシーン）を探してみよう。

Ｑ４．Ａさんはこの問題は誰が原因で引き起こされたのだろう？

Ｑ５．Ａさんがセンターに戻る際に抵抗勢力となる「感情」は何だろう？（すなわち、癒すべき感情は何だろう？）

Ｑ６．Ａさんがセンターに戻ったらどんな人間になるだろう？（つまり、本来のＡさんはどんな人物だろう？）

Ｑ７．Ａさんの問題の解決ってどんな状態だろう？また、解決によってどんな恩恵がもたらされると予想できるだろうか？

２．　ストーリーを描く。

自分で問題と向き合うために、このストーリー作りがとても大切である。いわば、ここがカウンセリングにおける心理分析のようなものだからだ。とはいっても、心理分析をゼロから学んでいては時間がかかるので（興味のある人はぜひ！）、今すでに知っている知識と、客観的な視点があれば十分に可能である。

この問題が生まれた背景を知り、理解し、ストーリーを描くことで、この問題が「自然現象」であることを理解することができる。つまり、そうならざるを得ない事情があり、そうなるしかなくこの問題が生まれているのである。

このストーリーを描くことができれば、問題はほとんど理解できたと言え、場合によってはそれだけで理解できてしまうものである。実はこのストーリーというのは先に＜事例＞として挙げたＡさんのストーリーがそれである。すなわち、その問題を軸としたちょっとした「自分史」を描くようなイメージである。

Work 1.あなたの抱えている問題をストーリーにしたらどのようになるだろうか？

＜次のポイントに従って書き出してみよう＞　※実はこれ、カウンセリングで私が質問をしていく流れである。

（１）　起きている（解決したい）問題はどんなできごとなのか？

（２）　その問題に気付いたきっかけは何か？

（３）　そのできごとがどうなるのが理想か？

（４）　その問題からどんな感情が感じられるのか？

（５）　過去に似た体験をしていないか？その時、同じ感情あるいは似た感情を感じた経験は過去にないか？
※失恋、離婚などの喪失体験ならば、過去に同じように喪失した経験はないか？を探してみる。
また、「この先どうなるか不安」という感情があるならば、その感情を過去に感じた経験はないかを探る。

（６）　過去にトラウマになっている体験はないか？その時、どんな感情を感じていたのか？現在の問題との共通点はないか？
※失恋、失敗、喪失、いじめ、孤立、暴言暴力、人間関係の問題、お金に苦労した経験、など

（７）　子どもの時代の自分はどんなだっただろうか？
※元気、明るい、自由、ワンパク、アクティブ、泣き虫、よく笑ってた、おしゃべり、研究熱心、大人しい、など。

（８）　子どもの時代の親との関係はどうだっただろうか？
※どんなお父さん、お母さんだっただろう？また、きょうだいとはどんな関係だっただろう？

（９）　その子ども時代の体験と現在の問題はどのようにつながっているだろうか？

＜ストーリーを描いてみる＞

自分を「作家」か「神様」の目線において、主人公を○○さん（自分）にすると客観的に事象が見えるので書きやすくなる。

・ストーリーを書こうとすることで、問題が整理され、自分と向き合うことが始まる。それがとても大切なこと。

・慣れるまでは「うまくできない」「これでいいのか？」という疑問が湧くことがあるが、それでＯＫ。モヤモヤしたり、混乱するのも心と向き合っている証拠。うまく行っているので大丈夫。

・この質問は問題を深く掘り下げるための深い質問であり、すぐに答えが分からなくても問題ない。通常は数か月かけて行うプロセスである。

Work 2.そのストーリーを元にあなたの抱えている問題に対して１の（１）～（１２）に従って、問題を見つめ直してみよう。（Q1～Q7 を自分に当てはめてみるといい）

Work 3.あなたが問題解決のために癒すべき感情は何だろう？

３．　感情をどう癒したらいいのだろう？

その問題で癒すべき感情を見つけることはとても大切なプロセスである。
自分が抑圧してきた感情。
表現できなかった感情。
我慢してきた感情。
しかし、それらの多くは抑圧したことすら忘れらてしまっているものも少なくなく、時には、そのストーリーから「推測」する方がいいものも多い。例えば、罪悪感なんて感情は気付きにくい感情の最たるものである。

今回は自分でできる自分の感情を癒す方法をご紹介したい。すでにセミナーで実践しているものもあるが、ここではその手法のみをご紹介する。

（１）　お手紙作戦
ブログでもおなじみの方法。お手紙を書くメリットは「自分と向き合える」「相手と向き合える」という点にある。
そして、このお手紙は「感情を解放する」という最大のメリットがある。そして、どんな感情を抑圧したかが分からなくても、幾度となくこの実習を繰り返すことでその感情が浮かび上がってくる。この体験で初めてその感情を抑圧していたことに気付くことも少なくないのである。
また、お手紙を書く際は「上質な紙とペン」を使うことを推奨する。なぜかというと気分がいいからである。
お手紙を書く相手は主に次のような相手がいい。

- その問題起きた頃（この問題で一番つらかった頃）の自分。
- この問題の相手
- この問題の背景にある人々（例、元カレ、元夫、上司、学生時代の友人など）
- 両親や家族、親族

（２）　インナーチャイルドワーク（イメージワーク）
（３）　自己承認のワーク（インナーチャイルドワークの応用。問題が起きたときの自分を受け入れる）
（４）　許しと手放しのワーク
①　感情の解放・・・お恨み帳、恨み辛みの手紙、寂しさ・悲しみの告白、謝罪文、後悔を吐き出す。
②　感情的理解・・・その相手がなぜ、そういうことをしたのか？を感情的に理解する。
③　学びと成長・・・その出来事やその人と出会うことにより、自分が学んだこと、成長したことを受け取る。
④　感謝状・・・その相手や自分自身、また問題にも感謝する。
⑤　恩恵を受け取る・・・この問題があなたにもたらしてくれた恩恵を受け取る。
（５）　日常的にできることで感情を解放する。
笑う／泣く／怒る／体を動かす／歌う／踊る／暴れる／好きなことを思い切りする
（６）　好きなことをする、自分が喜ぶことをする。

４．　その問題が教えてくれる恩恵を受け取り、今日から実践する。

その問題が与えてくれる恩恵は、その問題の大きさに比例する。
人生をかけた問題ならば、人生をかけるだけの恩恵が与えられる。

Work 4.これだけの恩恵が受け取れるなら、この問題を体験する価値のあるものは何だろう？

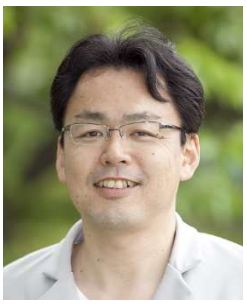
また、その問題を解決していくにおいて、そこで本来の自分と出会う。

Work 5.この問題を解決できるのは、どんな存在だろう？

★セミナーのアンケートはこちらからどうぞ。（ご案内メールにもリンクが張っていますのでそちらからもご記入頂けます。）

https://goo.gl/vh4gUq

講師の紹介：根本裕幸（ねもとひろゆき）　心理カウンセラー／セミナー講師／作家。



1972 年 9 月 6 日生まれ。おとめ座。A 型。一白水星。
1997 年より神戸メンタルサービスにて心理学やカウンセリングを学び、2000 年よりプロカウンセラーとして活動。2001 年よりカウンセリングサービスの企画・運営に参画、神戸メンタルサービスにて講師・トレーナーを担当した後、2015 年 3 月独立。フリーのカウンセラー／講師として活動を開始。
現在は大阪を中心に東京、名古屋、福岡で面談／電話カウンセリングを行うほか、心理学講座／問題解決セミナー／ヒーリングセミナー／ランチ会等のワークショップを開催する実践派であり、「３か月先まで予約の取れないカウンセラー」として紹介されている。
カウンセリングやセミナーでは、恋愛や結婚などの男女関係、対人関係やビジネス心理、家族関係、性格改善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。

著書に「人間関係がスーッと軽くなる　心の地雷を踏まないコツ・踏んだ時のコツ(2016)」（日本実業出版）、「愛されるのはどっち？(2015)」、「こじれたココロのほぐし方(2014)」、「頑張らなくても愛されて幸せな女性になる方法(2013)」（リベラル社編集、星雲社発行）、「こころがちょっぴり満た足りる５０のヒント(2009)」、「『女子校育ち』のための恋愛講座(2003)」、「本当に愛されてるの？(2003)」（以上、共著、すばる舎）、また、監修として「男と女の離婚格差(2007)」（石坂晴海著、小学館）、「なりたい私を作るキラキラ習慣(2013)」（リベラル社）、「心理カウンセラーが教える「聞く」技術(2015)」（日本文芸社）がある。
anan（マガジンハウス）、AERA、AERA KIDS（朝日新聞社）、美ＳＴ（光文社）、CLASSY（光文社）、LEE（集英社）、週刊ポスト（小学館）、週刊女性（光文社）、毎日新聞、読売新聞などの新聞・雑誌などへの寄稿・取材を始め、テレビやラジオへの出演・企画協力なども多数。

◆個人のブログ：**http://nemotohiroyuki.jp/**
　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！
　また、カウンセリングやワークショップスケジュールも随時掲載中。
◆**Facebook：http://www.facebook.com/nemotohiroyuki/**
◆**Twitter：http://twitter.jp/nemotohiroyuki**

◆連絡先：ココロノオフィス　E-mail：info@cocoronooffice.jp（根本宛にお願いします）

※　本テキストの無断転載・転用を禁じます。