カウンセリングサービス・心理学ワークショップ

『対人関係向上セミナー～人と心と言葉の距離感～』

カウンセリングサービス
根本裕幸
http://blog.livedoor.jp/cs_hiro/

皆様からのリクエストの多い対人関係（人間関係）のテーマを選ばせていただきました。

人との距離感に迷ったことはありませんか？
ここでいいのだろうか？近すぎないだろうか？と不安になったり、逆に急に近付かれて戸惑ってしまったり。
そんなとき、どうしたらもっと楽にいい関係を築けるのでしょう？

また、誰かともっと距離を縮めたいと思ってもどうしていいのか分からずに途方に暮れてしまうことはありませんか？
特に魅力的な人、好きな人には近付きたいけれど、怖くて近づけないという葛藤を私達はよく味わうものです。

人間関係で適切な距離感を取ることはとても大事なのに、難しく感じてしまうことも多いんですね。
それは基準がなくて、ＴＰＯに合わせて、自分の感覚（センス）でやりくりしていくものだから。
そこがうまく行かないと相手から拒絶されたり、嫌悪感が沸いてきたり、または寂しさを強く感じます。
でも、ちょうどいい距離感を取ることができれば、信頼関係を築くにも、親密感を味わうことも自由にできるようになるのです。

適切な距離感を採るにはコミュニケーションがとても役立つのですが、恥ずかしさや緊張、怖れ、不安などのネガティブな感情が邪魔して素直になれないことも少なからずあります。

今日のワークショップではあらゆる場面で役立つ人や心の距離の取り方、近付き方、を考えてみます。

きっとワークショップ終了直後から、人にちょっと近づきやすくなっている自分に気付けるかもしれません！
レクチャーと実習（ワーク）を中心に４時間じっくり向き合ってみましょう！

１．あなたの人との距離感は？～今、あなたは人と近い？遠い？～

もし、あなたが寂しがりやならば、きっと人との距離感は近いのです。
逆に、一人でいることに苦痛を感じなければ、人との距離感はちょっと遠めかもしれません。
良い悪いではなく、あなたは今、周りの人とどれくらい距離感を感じているのかを考えて見ましょう。

【実習】
父、母、兄弟姉妹、パートナー、親友、友人、会社の同僚、会社の上司等々、あなたが普段接している人や家族などを自由に散りばめてみましょう。

私

【実習】
このマップに「壁」を書き入れてみます。
お城の本丸、二の丸、三の丸を書き入れるような感覚で、あるいは、城壁を書き入れる気持ちで。
近い感覚だけど、ちょっと壁があるなあ・・・という人も居れば、遠い上に分厚い壁で遮られてしまっている人もいるでしょう。
【実習】
さらにあなたにとって影響力や存在感の大きさを感じる人をより大きな○であらわしてみます。
存在感の大きな人が近くにいるのか、遠くにいるのか、はたまた壁の向こう側にいるのかどうかが分かりやすくなります。

【実習】
このマップで感じたこと、気付いたことを自由に話し合って見ましょう。

気付きノート

２．あなたの心のパターンを知る

今の人間関係を描き出した後は、人との距離感を実際に体験してみます。
グループのメンバーと一緒に自分の心の距離を実際どのように測り、どのように作っていくのかを体験的に学びます。

気付いたことや発見したことがあればメモをしておきましょう。

気付きノート

３．近づく実習～適切な距離感～

人と適切な距離感をとる実習をしてみます。
そこで重要なのがコミュニケーション。
ペアになってお互いに適切な距離を探って見ることにしましょう。
恥ずかしかったり、意外に気があったり、やはりいろんな気付きがあると思います。

気付きノート

４．Q&A の時間

実際に近づいてみたり、離れてみたり、適切な距離を探してみたり、無意識的にしてきた部分を意識化することで、自分のパターンに気付けるものです。
そこで、ここまでの実習で疑問に思うこと、知りたいことを質問する Q&A のコーナーにします。

気付きノート

５．心の距離感のルーツ

あなたが今の人間関係で描き出した心の距離感はあなたの今までの人生を表しています。
より深く自分を知るために、この距離感やそのパターンが生まれたルーツを探ってみましょう。
一番シンプルな方法は、あなたの幼少時代、ご両親との距離感を思い出してみることです。
例えば、お母さんとはすごく近かったけれど、お父さんは仕事の関係もあってすごく遠かった、という経験があると、単純ですが、女性を近くに、男性を遠くに配置しやすくなります。
また、お母さんとは近い距離だけれど、過干渉だったり、心配性だったりして、お母さんをうっとおしく感じ、防波堤を作ってきたとすれば、近いんだけど、女性にはなかなか心を開けないパターンを持つかもしれません。
また、そこに過去の恋愛や友達との関係などが絡んできます。
あなたが今回作成したマップを見るとき、それはあなたの人生を振り返る一つのきっかけになるはず。
いくつかルーツを探る質問を紹介しています。これはカウンセリングでもよく使う見方ですので、ためしに使ってみてください。

Q.あなたの小さい頃、お父さん、お母さんとの距離感はどうだったでしょうか？

Q.その頃の、お父さんとお母さんの距離感はどうだったでしょうか？

Q.もし、兄弟姉妹がいらっしゃるのであれば、お父さん、お母さんとご兄弟との距離感を思い出してみましょう。

Q.その距離感が今の人間関係に影響しているとしたら、どんなところに現れているでしょう？

Q.家族以外であなたに大きな影響を与えた人といえば誰でしょう？
（例）親戚、学校の先生、同級生、先輩・後輩、初恋の人、恋人、上司、同期、後輩、部下など

Q.彼らはあなたの心の距離感にどんな影響を与えてきたでしょうか？

これらの質問をじっくり考えていくことは、同時に今のあなたが抱えるテーマ（問題）を読み解く鍵にもなります。
もし、大切な存在のはずなのに、距離があり、また壁があるとしたら、その人の存在はあなたにとって重たく、でも、非常に重要な位置づけを占めています。その関係性を改善することが今のあなたの目標になるかもしれません。

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力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。