カウンセリングサービス・心理学ワークショップ

# 『私達が問題を抱える訳～“悩み”が教えてくれる隠れた才能～』

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

カウンセリングでは皆さんそれぞれが抱えられている問題（悩み）を伺い、その解決のためのサポートをさせていただいています。
そうした中、「どうしてそんな問題が起きるのだろう？」というテーマはとても重要なもので、そのカラクリや意味が理解できるだけで、すーっと心が軽くなることが少なくないのです。

例えば、あなたが「今、自分に相応しいパートナーがいない」という問題を抱えていらっしゃったとしましょう。
あなたはそんな自分を責めたり、何らかの手法を使って何とか結果（＝パートナーを得る）を求めて気が急いてしまってるかもしれません。
でも、焦って自己嫌悪しても逆効果だったり、頑張れば頑張るほど悪循環にはまってしまったり、ますます問題が複雑になったとしたら諦めたくなってしまうでしょう。

でも、そこでちょっと見方を変えて「どうして自分はパートナーを望んでいないんだろう？」という見方をしてみるとどう感じますか？

「えーっ！？そんなことないのに・・・」

と強く否定したくなるでしょうか？
もちろん、意識ではそうです。
でも、そこで「もし望んでないとしたら？」と仮定してみることで（見方を変えてみることで）、問題解決の突破口になるのです。

心理学講座でも折に触れて扱うこの見方ですが、読んだだけではなかなか理解できない、また、自分の場合はどうなんだろう？と思ってしまうもの。

今回の２時間の心理学講座では、このちょっと難しく感じる考え方を始め、様々な角度から「どうして問題が起きるのか？私達は悩むのか？」をお話ししていきたいと思います。

実はその答えは決してネガティブなものではなく、あなたの隠れた価値や才能を指し示してくれる羅針盤なのです。

## １．「問題」の持つ意味とは？

日常生活で起こる問題のすべてはあなたを成長させるためにやってくるテーマです。
乗り越えられない問題（解決できない問題）はやってきませんし、必ず、何とかなるものです。
でも、その方法、アプローチ、解決策はあなたが思っているものとは違うかもしれません。
そこで私達は戸惑い、悩んでしまうんですね。

もしあなたが今中学校２年生だとしましょう。
そんなあなたが小学３年生の教科書を見たら「簡単だなあ」と感じることが多いと思うんですよね。
テスト問題を見て、さらさらと解いてしまうことも少なくないでしょう。
でも、ふと今の中学２年生用の教科書を見たら、とても難しいものに感じられるかもしれません。
テスト問題でもどうしていいかわからず悩んでしまう方が多いかもしれません。

日常生活に起こる出来事も、現在のあなたが解決できるものについては全然悩まないし、問題にはなりませんよね。
**あなたが「どうしていいのか分からない」から問題になってしまう**わけです。

つまり「問題」が起きた時は、今までとは違うやり方、新しい自分が求められるのです。

でも、中学生の頃は学校があり、先生がいて、塾もあり、解き方を学ぶ機会はたくさんありました。
大人になった今ではどうでしょうか？
教科書に載っている難解な定理を一人で解こうとすべく、一人で頑張ってませんか？

問題とは自分がより器を広げ、自分を磨き、成長するためにやってきます。
乗り越えられない問題はやってきません。
どんな信じられない事件が起きたとしても、それを受け入れ、解決していくことは可能なんです。

でも、それは義務教育ではないんですよね。
あなた自身の選択に委ねられるものです。
自分が枠を広げたい、自分を見つめなおしたいと思ったとき、その新しい方法に心を開けることができます。

## 2．問題の影に才能あり

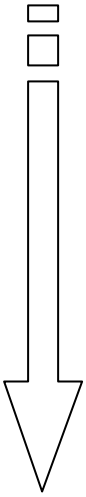
もし、あなたが小さい頃から人とのコミュニケーションに問題を抱えているのならば、あなたはコミュニケーションに関する才能を持っています。
なぜならば、小さい頃からずっとコミュニケーションについて考え、悩み、そして、自分なりにチャレンジしてこられたはずですから、その研究家なんですよね。

でも、傷つきすぎたのかもしれないし、自分に厳しすぎるのかもしれないし、あるいは、自分を否定しすぎるのかもしれません。
自分のその才能にはきっと気付いていないし、また、認めたくないかもしれません。

でも、少なくてもあなたはコミュニケーションの大切さを誰よりも理解し、重要だと感じているのではないでしょうか？
うまく行かない辛さはもちろん、うまく行ったときの喜びもきっと人一倍知っているのではないでしょうか？
どれくらいコミュニケーションが大事なものなのか、あなたが心を開いて語りだしたとき、周りの世界を一変させるくらい大きな影響力を持っているのかもしれません。
それがあなたの心の中で封印されたままでいるのはとてももったいないことではないでしょうか？

才能とは何か一芸に秀でるようなものだけではなく、優しさとか温かさとか人の気持ちが分かるとか、そういうとても人間的な要素のことも含んでいます。
そして、問題があれば、まだ自分の内面に隠れている（痛みの向こう側にある）才能を解放してあげるんですね。それが問題解決へと繋がります。
でも、そこではとても勇気と信頼が必要です。（チャレンジする勇気と、今のプロセスを信頼する力）
その才能はまだ見ぬものだから、意識的には信じられないし、分からないし、理解しにくいものです。
「え？そんなの私には無いよ」と思われるものばかりかもしれません。
だからこそ、問題に取り組むときには信頼できる誰かにサポートしてもらいながら、そして、焦らずじっくり向き合っていくことが大切なのです。

その才能を解放してあげるには、それを抑えている痛みを癒してあげることも一つの方法です。
傷ついた自分を受け入れ、傷つけた誰かを許すことで痛みを解放してあげることができます。
（これもそんなに簡単にできることではなく、じっくり向き合う必要があるものですね）
そこでは泣いたり、笑ったり、怒ったり、落ち込んだり、様々な感情の波を体験するかもしれませんが、そのすべてが新しい才能を生み出す陣痛や喜びなのです。



| | |
|---|---|
| 問題 | ・ 彼氏ができない<br>・ 仕事がうまくいかない<br>・ 親と仲良くない<br>・ 自分がしたいことが見つからない |
| 心の痛み | ・ 大好きな人に浮気されたことがある<br>・ 部長からいつもダメ出しされる<br>・ 親にずっと自分を否定されてきた<br>・ 自分には何の能力もないと思う |
| 才能 | ・ 人を愛すること！<br>・ 自分が心からワクワクする天職<br>・ 深い絆と信頼関係を築く<br>・ 好きなことがたくさんある人生 |

もちろん、そんな小さい頃から持っている問題だけでなく、つい先日発生した問題についても同じです。実は問題は、その影にあなたが隠している（抑圧している）才能を解放したときに解決できるものなのです。

あなたが今持っている問題の影にある才能を見つめてみませんか？
今ある問題はあなたのどんな才能を解き放てば解決されるものなのでしょうか？

## ３．実習編

まずは、自分の今扱いたいテーマを考えて具体的に見つめていくことにしましょう。
今悩んでいることでもいいし、慢性的に自分が持っている問題でもいいし、あるいは仲の良い友人が抱えている問題でもかまいません。
これは問題分析チャートとして使うこともできますが、もっと直感的に、感覚的に取り組んで欲しい質問集です。ちょっと考えて答えが浮かばなければ先に進んでしまってかまいません。そして、気になる質問があれば、しばらく頭の隅に入れておくとそのうち答えがぱっと浮かぶかもしれません。大切なのは、答えを考えようとするのではなく、感覚的に捉えるということです。これは言い方を変えれば、あなたの心、それもちょっと深い潜在意識や無意識の層との対話になります。
あなたが抱える様々なテーマについて、取り組んでみるといろんな発見があることでしょう。
また、これを友人や家族など近しい人同士でやってみると、ちょっとしたカウンセリングになります。
ちょっと今回は普通と違った見方、考え方をしますので、ちょっと頭が疲れるかもしれません・・・。
もちろん、「分からない」「忘れた」という回答でもかまいません。分かる範囲でやってみます。

Q1.今あなたが抱えている問題は？（なるべく簡潔に）

Q2.その問題が起きたのはいつ？

Q3.そのきっかけは何だった？

Q4.あなたにとってその問題の大きさは？（とっても大きい／さほど深刻ではない、など）

Q5.その問題を解決するのに、どれくらいの時間をかけてもいいと思いますか？その期間とその理由を挙げてみてください。

Q6.この問題が解決するために必要なものはなんでしょうか？（具体的な人の助けや感情など）

Q7.もし、この問題があなたにとって必要だとしたら、なぜだと思いますか？

Q8.もしその問題が解決したら困ることがあるとしたら何でしょうか？

Q9.その問題に出会うことによって、あなたが学んだこと、学ぶべきものは何でしょうか？

Q10.そのレッスンを完了させるために必要なことって何でしょうか？

Q11.その問題を乗り越えたときに、あなたはどんな人になっているでしょうか？

Q12.その問題を乗り越えたときに、あなたが得られるギフトとは何でしょうか？

**[Work]**
では、ちょっとイメージワークをしてみます。
Q11 で描いた人物にあなたはなっていて、そして、Q12 で得たギフトを受け取っています。
どのような気分で、どのような表情で、ここに座っているでしょう？

これは「ヴィジョンを受け取る」という実習です。問題を解決するときには理論的な分析だけでなく、
こうしたイメージの力、ヴィジョンのエネルギーを受け取ることがとても大切なのです。
少し力を抜いて、ただ、そのイメージに身をゆだねてみるといいでしょう。
その気分、そのエネルギーがあなたの心をいっぱいに満たしたとき、きっと流れが変わり始めます。
そして、きっと、あなたが挙げた問題の見方が少しずつ変わっていることに気付けるでしょう。

**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、anan（マガジンハウス）、AERA（朝日新聞社）ほか、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/）では心理学講座や無料相談コーナーコラム、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！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ご確認いただけます！

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。