カウンセリングサービス・心理学ワークショップ

『セルフ・カウンセリングのススメ～自分とどう向き合うか？～』

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

カウンセリングの本質は自分自身と向き合うところにあります。
様々な角度、側面から自分を知り、そして、その自分がよりイキイキと輝くための方向性を探るのがカウンセリングです。
そして、私達カウンセラーはある時は皆さんの鏡となり、ある時は皆さんのサポーターとなり、問題の解決や心を癒すお手伝いをさせていただいています。

“ セルフ・カウンセリング ” とは、自分で自分をカウンセリングするアプローチ。

心の声に耳を傾け、自分自身と対話し、そして、
・どんな方向に進めばいいか？
・どうすれば自分がもっと生かされるのか？
・どうしたらもっと幸せを手に入れられるのか？
・問題を解決するのにどんなアプローチができるのか？
を探し出す方法です。

一人でやるには限界があるものの、でも、一人でできる作業もたくさんあります。
忙しくてカウンセリングを満足に利用できないとき、
ちょっとした時間にもカウンセリングを生かしたいとき、
もっと積極的に自分を成長させたいとき、
日常のライフスタイルにセルフ・カウンセリングを取り入れたいとき、
そんな場合に使える様々なアプローチ、考え方をご紹介します。

レクチャーと様々な実習を取り入れながら、皆さんのセルフ・カウンセリング・スキルの向上にご協力させていただきます！

セルフ・カウンセリングの目的。

- 自分の心を見つめる。今の自分の状態を知る。
  何よりもまずは自分自身を知ることが大切です。私達はつい行き先ばかりを気にして、今自分がどこに居るのかを忘れてしまいがちなのかも。
  特に問題が起きているときは解決を焦るあまり、よくこの落とし穴にはまりやすいようです。
  自分自身に意識を向けるためにも、まずは自分の心の「今」を知りましょう。
- 今抱えている問題と向き合う。解決のための方法を探る。
  いつも私達は頭の中でばかり考えています。
  今何か問題が起きているのであれば、その前向きな解決のためにセルフ・カウンセリングを使うことができます。そこでは自分に徹底的に素直になることが大切。怒りも悲しみも嫉妬も悔しさも喜びもすべてをありのままに受け入れようとする姿勢を作っていきましょう。
- 自分を認める。承認する。
  自分自身を承認することがセルフ・カウンセリングの最大の目的の一つと言ってもいいでしょう。
- 自分の本質を知る。本当の価値、魅力を受け入れる。自分が生まれてきた意味・目的を知る。
  自分自身を深く見つめていくことは、最終的に自分自身の本質と繋がることを意味します。
  そして、自分自身と深く繋がることで、私達はとても深い平安を感じることができるのです。
- 今の自分をステップアップさせる。成長させるヒントを受け取る。今よりもっと素敵な自分になるために。また、その素敵な自分で、もっと素晴らしい人間関係を築くために。

セルフ・カウンセリングを行う場所。

通常は自分の家、部屋が望ましいです。
自分と向き合えればどんな場所（例えば通勤電車の中）でも可能です。
ただ、じっくり見つめるためには静かな場所が良いし、場合によっては日常を離れたところの方が効率が良いこともあります。

セルフ・カウンセリングの方法。

頭の中でぐるぐる考えてしまうとややこしいので、紙に書くことをお勧めします。
また、鏡を用意し、その中の自分に向かって話をするのも効果的。
また、「セルフ」とは言えないかもしれませんが、友達や家族と共に向かい合ってやってみるのは巣晴らしい効果を発揮します。

セルフ・カウンセリングの危険性。

自分を深く掘り下げると、一人の場合感情があふれ出してきて始末に終えなくなる場合もあります。
加減が分からずについ遣り過ぎてしまうこともあるので注意が必要なのです。
辛くなったり、しんどくなったらすぐにやめること。意地を張ったり、拘りすぎたりは心や体に毒です。

今の私、チェック表（1）

日付：

今の私の気分は？	よい　　ふつう　　悪い
よい場合・・・なにがあったの？ 悪い場合・・・なぜ、悪いの？	
今目に見えるものは何？ 今耳に聞こえる音は何？	
今食べたいもの、飲みたいものはある？ 今見たいもの、行きたい場所、身につけたいファッションはある？	
今欲しいものは何だろう？	
短期的に欲しいもの（比較的すぐに手に入るもの）	
長期的に欲しいもの（計画が必要なもの）	
私の気持ちを知ろう。	
今の気分を色で言うと何？ その色のイメージは・・・？	
今の気分を場所で言うと何？ その場所のイメージは？ （例：南の島の浜辺にいる感じ、砂漠をさまよってる感じ、など）	
心に鏡を思い浮かべてみて。 そして、そこに自分を映し出してみよう！ どんな顔した自分が写ってる？ どうしてそんな表情なのかな？	

今の私、チェック表（2）

私が会いたい人は誰？	
なぜ会いたいんだろう？	
もし会ったら、何したい？何を話したい？	
今の心の声を聞いてみよう。心と対話してみよう。	
心はなんて言ってる？	
心は何をあなたに分かって欲しいんだろう？	
あなたから「心」に伝えたいことって何だろう？お願いしたいことってある？ ※心を「友人」など「人」と思ってみると良いですね。	
最後に、深呼吸してみましょう。 空気がちゃんと入ってきていますか？ 出て行きますか？ もっと深く深呼吸してみましょう。 どんな気分がしますか？	

問題整理表（1）

日付：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

今のあなたが抱えている問題（悩み）は何？　（まずは簡単に１００文字以内で書いてみよう）	
●まずは整理してみよう。	
ジャンルは何？（仕事・男女関係・対人関係・家族・心の問題など）	
登場人物は？（相関関係図を描いてみると分かりやすいです）	
何が辛いのかな？何がしんどいのかな？ （心の声に耳を傾ける） この問題によって引き起こされた感情。 思い起こされる記憶。 悲しい、辛い、苦しい、嫉妬が酷い、など、シンプルに感情を書き綴ってみましょう。	

問題整理表（2）

経緯を纏めてみよう。（時系列で纏めてみると整理しやすいです）	
<u>この問題に対する私の感想や意見</u> （結構厳しくしてませんか？） 自分自身の評価。 誰が悪くて、誰が悪くないと思っているか？ 誰を恨みたくなってしまうのか？ 誰を否定してしまいたくなるのか？ 問題が起きた後のいわば“二次災害”は、その問題を思考的、感情的に分析、判断、批判、否定してしまうことです。 特にショックが大きかったり、自己嫌悪が強いと、ついつい自分や誰かを否定し、攻撃的になってしまうものです。	

問題整理表（3）

●解決に向けて	
その解決のために必要なものって何だろう？ 時間、人、お金、運、偶然、自信、強さ、勇気など、直感的に思いつくものを書き出してみます。 そのときに「そんなん無理やわ」と書いた直後に否定しないこと！ 自分で何とかしようと焦るあまり、この部分を跳び越してしまうことも少なくないのです。 料理で言えば、いわば必要な調理器具を準備する段階。たまねぎのみじん切りをフォークとナイフで作ろうとしてしまわないように！	
誰に援助を頼みましょうか？ プライドや意地やあるいは不信感などから、一人でやろうとしていませんか？ 多くの問題は誰かの援助無くては解決できないものが多いのです。一人にこだわらないことが大切ですね！	
その問題がクリアしたときに得られるギフトは何だろう？（ヴィジョン） これはとても難しいテーマ。問題の解決には必ず素敵なギフトが付いてきます。 より魅力的な自分、素敵な未来、希望、何があなたには見えるでしょうか？ 問題が発生した直後はなかなか分からないものですから、最初のうちは空欄でも構いませんよ。	
カウンセラーの手助けは必要？不必要？	必要　　不必要　　分からない

自分の才能・価値・魅力を知る。（1）

カウンセリングの大切な目的の一つはその人の価値・魅力・才能を見つけること。短所を直すのではなく、長所を見つけて伸ばすほうが、私達はより成長しやすいのです。

●投影を使った信じられないやり方で知る。

A.あなたの友人、知人、先輩、後輩、尊敬できる人を５人挙げてみよう。

１．＿＿＿＿＿＿＿＿　２．＿＿＿＿＿＿＿＿　３．＿＿＿＿＿＿＿＿

４．＿＿＿＿＿＿＿＿　５．＿＿＿＿＿＿＿＿

B.彼らの長所を書き出してみよう。

１人目の長所

２人目の長所

３人目の長所

４人目の長所

５人目の長所

C.それが長所だと分かるのは、それがあなたの価値・魅力だから！つまり、ここに書いてくださった５人の人の長所・魅力は、そのままあなたの長所・価値なのです！！

信じられないでしょう？？でも、もし、それが本当ならば・・・どんな気分がするでしょうか。
受け取ってみませんか？

自分の才能・価値・魅力を知る。（２）

●人に聞いてみる。友達に。目標は年齢の数だけ。

誰に聞いてみようか？勇気が要るけど、大きなギフトが手に入るよ。

●カウンセラーに聞いてみる。専門家だから一応押さえておこう。

私のルーツと向き合う。（1）

家族の距離感を図に描いてみる。理解するために。	
お父さんについて。	
どんなお父さん？ 性格、職業、出身など。	
今はどんな関係？	
お父さんにしてもらって嬉しかったことを３つ探してみよう。	
お父さんの子どもで良かったことを探してみよう。	

なぜ、この人をお父さんに選んだと思いますか？	
お母さんについて	
どんなお母さん？ 性格、職業、出身など。	
今はどんな関係？	
お母さんにしてもらって嬉しかったことを３つ探してみよう。	
お母さんの子どもで良かったことを探してみよう。	
なぜ、この人をお母さんに選んだと思いますか？	
お父さんとお母さんの夫婦仲はどうでしたか？	

兄弟とはどんな関係？	
兄弟に生まれてよかったところを探してみよう。	
この家族でよかったところを探してみよう！	
この家族に自分が持ってきたものって何だろう？ （この家族がもっと幸せになるために必要なものがあなたが与えてに来たもの）	

感謝の実習「ありがとう」に心を込めると、幸せを受け取りやすくなります。

●あなたが今日接した人で、感謝を与えたい人、感謝できる人をリストアップしてみよう！

そして、「～してくれてありがとう」の「～」に当てはまる言葉を捜してみます。
もし可能ならば、それを声に出して言ってみます。声に出すのがポイント。

●あなたの家族、友人、同僚、恩師・・・今日感謝したい人を一人選ぼう。伝えてみよう。

自己承認の実習

カウンセリングにおいて大切なのは、その相手を尊重し、承認してあげること。
セルフ・カウンセリングでは自分自身を承認する、というとても大切な作業が待っています。
これを忘れないで！

●今日のあなたを１０個褒めてあげる。些細なことでもいいから。

●自分が今（継続的に）頑張っていることを３個リストアップする。

●自分自身に感謝の気持ちを伝えてみる。

自分と向き合う瞑想。

瞑想は自分の心と直接対話する一番の機会です。
ちょっとした時間を使ってぜひ日常に取り入れてみてください！

＜簡単な瞑想方法＞
静かな環境を作る。音や光や温度、香りにも気を配りながら。
ゆっくり目を閉じて、深呼吸を繰り返す。
無理に集中しようとしたり、頑張ろうとしていたり、そういう自分をまずは解放してあげる。
緊張は必ずあるので、呼吸と一緒に緊張を吐き出して、体をリラックスさせる。
何を見てもいいし、何をイメージしても構わない。
自由に頭の中を行き来するものを好きにさせておく。

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。神戸メンタルサービスやカウンセリングサービス主催のグループセラピーではトレーナーも勤めている。また、企業や団体向けの講演会や研修も行う。

カウンセリング／セラピーでは、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と４０本以上のセミナーを開催する実践派である。
（※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）
カウンセリングのご予約・お問い合わせは・・・06-6190-5131 / 06-6190-5613
執筆・講演・研修等のご依頼・お問い合わせは・・・06-6190-5611
（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））
Fax：06-6190-5612
E-mail：info@counselingservice.jp（根本宛にお願いします）

〒141-0001　東京都品川区北品川 5-12-9
〒564-0052　大阪府吹田市広芝町 9-31-404

※　本テキストの無断転載・転用を禁じます。