カウンセリングサービス・心理学ワークショップ

『男と女の心理学～関係性を高める秘訣を学ぼう～』

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

パートナーシップに関するカウンセリングを通じて、お互いがもっといい関係を築き、信頼を高め、愛を深めていくにはいくつかの大切なポイントがあることが分かってきます。
信頼関係が強くなれば、相手からの忠告を攻撃や否定として感じることは少なくなります。
愛が深まれば、相手のちょっとした心の動きをキャッチし、ポイントを押さえたアプローチが取れるようになります。

でも、私達は心の痛みや自己否定感、自信の無さ、怖れ、罪悪感、傲慢さ、奢り、優越感や劣等感などの様々な感情により、信頼を傷つけ、愛を壊すことばかりを繰り返してしまいます。

それはお互いの距離が近付けば近付くほど、遠くは両親との間で満たされなかった感情があふれ出してくるからであり、過去の恋愛で学んだ“傷つかない法則”が適用される場面が増えていくからなんです。

私の経験上、多くのカップルが抱える問題は有形無形の「コミュニケーション問題」に尽きるところがあります。
言葉が足りなかったり、言い過ぎてしまったり、といった言語の問題はもちろん、表情や感情をやり取りするあらゆるコミュニケーションに問題があるようです。

そこで、次のようなテーマを用いて、パートナーシップをより高め、素晴らしい関係性を築くお手伝いをさせていただきたいと思っています。

・“分かるはず”では分からない、言葉で伝えることの大切さ。
・“私の常識”は“相手の非常識”を学ぶ事で減らせる誤解。
・“愛情を感じるツボ”はどこ？人によって違う嬉しい愛し、愛され方。
・ケンカは悪くない！その大切さと意義を学ぶ。
・セックスは絆を強めるもっとも大切なスキンシップ。

これらのテーマに加え、さらに質疑応答の時間を作りたいと思っています。
・・・が、やはり時間は足りないですかね（苦笑）

でも、それくらい濃く、深く、学び多い時間を作ります。
ぜひお会いしましょう！！

１．コミュニケーション　＝　言葉で伝えることの大切さ　＝

＜男と女の原則＞

分かるだろう、は、分からない

そもそも男と女は言語が違います。見ている世界も違います。
例えば、男は平行にものを見て、一直線に進みます。
一方、女は直列にものを見て、一つ一つを大切にします。
だから、「仕事と私とどっちが大切なの？」という女の愚痴は、男にとっては意味をなしません。
また、女は感情を込め、男は思考を崇拝します。
だから、恋に破れて落ち込む女を、男はどう慰めていいのか分かりません。

そういう男と女が一緒にいるわけですから、異なる文化を持った外国人と一緒にいる、という認識はとても大切なのです。
違うと分かれば、私たちは知り、理解しようとします。
でも、同じだと誤解すれば、間違っているのは常に相手なのです。
そこに「どうしてそういうことを言うんだろう？」という疑問も、「彼なりに不安なんだ」という理解もありません。

特に相手の言葉に振り回されたり、いつも真に受けてしまってしんどい思いをされる方は、この意識を大切になさってみてください。
相手の言葉と自分の言葉は、同じ言葉でも意味が違う、と。

【実習】
あなたが体験した「男と女の言葉の違い」を探してみましょう。

２．理解する　＝　誤解を解く　＝

＜男と女の原則＞

私の常識は相手の非常識

言葉に限らず、男と女は元々外国人である上に、育った環境もまったく異なります。
だから、あなたにとっての常識の多くは、相手にとっては非常識であることもとても多いのです。
でも、「常識」というのはほとんど気付きません。
普段日本で生活していて当たり前だと思っていたことが、一歩海外に行ったら、まるで当たり前じゃなかった経験は少なからず体験されたことがあるのではないでしょうか？日本と海外だけでなく、関東と関西、京都と大阪ですら、その違いがあったりします。
でも、私たちはパートナーに「家族」を求めてしまうようです。「母」や「父」、「兄」や「妹」。
家族は同じ環境で多くを過ごし、私の常識の土台を作った場所です。
その無意識の欲求は、必然的に相手も自分と同じ常識を持っている、と思い込ませるのです。
だから、意見がぶつかったとき「お前はおかしい」「あなたが間違ってる」と衝突するのです。
相手が実は異国の人である認識は、お互いの理解と尊重を深め、信頼を強めることに役立ちます。
そして、馴れ合いに陥ることなく、いつまでも愛情を保つことを可能とするのです。

【実習】
あなたの家族の常識を探してみましょう。
それはあなたの両親の関係に注目してみると気付きも多くなります。

３．愛する　＝自分本位ではなく、相手本位の愛し方を知る＝

＜男と女の原則＞

愛を感じ方はみんな違う

私たちはつい、自分がして欲しい愛情表現を相手にしてしまいます。
でも、同じ親に同じように育てられ、まったく同じ恋愛経験をし、人間関係もまったく同じでない限り、あなたが「愛されてる」と感じるポイントは、あなたオリジナルのもの。
だから、パートナーがそう感じるとは思わないのです。
もし、あなたが相手から愛情表現をたくさんして欲しい人だとします。そうすると、あなたは自分がされて嬉しいので、相手にもたくさん愛情表現をしてしまうでしょう。
でも、あなたのパートナーは、むしろ逆でとても愛情表現が苦手だとします。そうすると、あなたの愛情表現は哀しいかな、すればするほど逆効果になります。
確かに愛情表現ができることは素晴らしいことなのですが、それが相手にとって重たかったり、迷惑になったりすれば意味がありません。すなわち、愛情の押し付けになってしまうのです。
だから、相手にとって嬉しい愛情表現をまずは学ぶことが大事。そうして、まずは与えることを意識することが成功へのコツになります。

【実習】
あなたが愛されて嬉しいポイントはどんなところでしょうか？
また、あなたのパートナー（元を含む）はどんな愛され方を望んでいるでしょう？

４．ケンカする　＝問題を破壊し、乗り越えるための必殺技＝

＜男と女の原則＞

我慢と犠牲はパートナーシップを滅ぼす

私たちは嫌われたくない、良く思われたい、と思えば思うほど、言いたいこと、思っていることを我慢し、いい彼女、いい彼氏でいようとします。揉め事は嫌いだし、気持ちも悪いし、関係が悪くなるのも怖いので、つい、「私だけが我慢すれば」という思いに至ります。
一方、常に自分が主導権を取っていないと満足できず、相手を支配することを策略する立場では、相手に何かを指摘されると強い怒りを感じ、かなり上からの目線で相手を押さえ込もうとします。それではケンカというよりも、一方的な説教・押し付けのようになってしまいます。

最近、ケンカができない夫婦・カップルが増えたと聞きました。
見かけはまったく平穏無事で仲のよい状態か、あるいて一方的にどちらかがキレまくる常態かに分かれるようなのですが、どちらもほんとうに大丈夫なのか疑問が残ります。
私の経験ではほんとうに仲のよい夫婦は、“ 堂々とケンカできるほどの信頼関係 ” を築いています。
つまり、少々のケンカでは二人の関係はびくともしない、ということをお互いに知っているのです。
だから、ケンカがない夫婦ときくと、どちらか、あるいは両方が我慢をし、犠牲をしているのでは？と思えてしまうのです。

【実習】
パートナーシップにおいて、あなたがよく我慢してしまうことはどんなことでしょう？
それを表現する方法を学びましょう。

５．セックス　＝親密感と愛を無限に育てる機会＝

＜男と女の原則＞

H（エッチ）からの脱却が今後を左右する

パートナーとのセックスが性欲や義務感、子作りを元に成り立っているとしたら、それは必ず行き詰まり、セックスレスなり浮気の問題なり何なりかの停滞感を誘発してしまうでしょう。
セックスが快楽を求めるためのもの、いわゆる「H（エッチ）」な側面は免れませんが、でも、一方でセックスには「メイクラブ」という大切な面があります。
別名「ハートレベルのセックス」と言うのですが、愛のあるセックスにはパートナーとの間で育むことのできるあらゆる要素が含まれているのです。それは、親密感、繋がり、愛すること、与えること、受け取ること、身を委ねること、愛情表現、自己表現、心の解放、自由、セクシャリティなどなど。
でも、実のところはどうでしょう？
その重要性には理解を示しながら、どう実践していいのか分からない状態でしょうか？
それとも、恥ずかしさや怖れ、また、様々な観念によって身動きが取れない状態でしょうか？
あるいは自分はそのつもりでも相手が・・・と誰かのせいにしてしまっているのでしょうか？
改めてセックスと向き合うのは勇気が要り、恥ずかしく、また、怖いものかもしれませんが、より自分自身を自由に解放するために、また深く相手を愛し、愛を受け取るために、積極的に考えてみましょう。

【実習】
今のあなたのセックス（あるいはセックス観）にはどんなテーマを見出すことができますか？
その一つを解決することをまずは目標をしてみてはいかがでしょうか。

＝ＭＥＭＯ＝

今回のテキストはできるだけ要点のみに絞った構成にしています。ワークショップのレクチャーでは、ここに書かれたもの以外の話もたくさんさせていただきますので、お気づきの点がありましたら、メモを取って、今後にお役立て下さい。

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.live door.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。