

PSL

Psychotherapy Secret Love



第2回目：女性が抱えている問題の解決方法

■女性の悩みを解消する3つの介入方法

復習：問題は社会的ルールにおける相対的なものの見方に過ぎない
→正常と異常の境界線は曖昧である

例：戦争で恐怖心を感じるのは普通である
しかし科学者は恐怖心を感じない兵士の性格因子を研究している

▼問題解決のための3つの方法

1. 問題と本人を分ける（外在化）

人は抱えている問題の原因を状況や自分に性格に求めるが、本当に原因が分れば問題は解決するのかを考えてみる
→問題を外に出して考えてみる（外在化）

例：元彼からの浮気・暴力が原因で男性恐怖症になっている

アドバイスポイント：彼女の性格が問題で元彼は浮気をしたのではないことを伝える→新しい問題を作る、例えば浮気も問題は料理の腕のせいにする
（人は古い問題より新しい問題の方が手がつけやすいと思しやすい）

ポイント：原因を追究するより今後の解決法を考えた方が「生産的」である

2. 問題は実は役に立っていることを伝える（逆説的な介入）

人が問題だと思っていることは本当に問題なのかを考えてみる
→別の視点で見てみる

例：母親との関係が悪い

「母親との問題が実は父親と母親の絆を強くしている」ことを伝える

アドバイスポイントポイント：問題を維持するように伝える
→問題が自分から切り離され「自己否定」がなくなる

3. 問題に正面から立ち向かわせる（問題の焦点化）

本人以上に問題は解決しなければいけないという姿勢を見せる
→問題の原因は「女性のせいである」というコンテンツを変えることが目的である

女性連合（あなたと女性）VS「問題」の構造を作る

例：後輩が言うことを聞かない

アドバイスポイント：指導改善をしないで放任主義を徹底することを進める
→女性の指導方法が悪いというコンテンツを変える

重要：コンテンツ（細部）を変えることでコンテキスト（状況）は変わる

●近藤ワンポイントアドバイス：

女性が抱えている問題を「自分がせいである・自分が悪い」という視点を変えることで女性はあなたを信用するようになります。

■ゆらぎ理論を理解する

原則：生命は常に定着状態を超える小さな変化を起こしている

→問題ばかりが起きているように見えても必ず「例外」はある

ポイント：いつも落ち込んでいると言う女性でも必ず元気な時がある
→ゆらぎ（例外）を見つけることが重要

■二重記述モデル（ダブルディスクリプション）を使う

1. 良循環の各拡張（表のアプローチ）

良い時のゆらぎ（例外）を見つけて再度繰り返してもらう

どんな大きな問題にも例外的に良い時があるので例外を質問によって探して認識させる

有効的な質問：「どんな小さなことでも良い時はなかった？」

2. 悪循環の阻止（裏のアプローチ）

問題が繰り返す時には、その際に繰り返している行動が隠れている
その行動を見つけて止めさせることで悪いパターンを変えることが可能である

有効的な質問：「辛い時はどんな行動をしていた？」

●近藤ワンポイントアドバイス：

女性に質問をする時は良い時の「例外」の行動と悪循環を引き起こしている「行動」の2つを特定するように意識しながら質問をすると上手くいきます

■あなたとの女性の関係が問題解決に影響を与える

女性と関わった時点であなたも女性が抱えている問題の1部となっている
→あなたと女性が良い関係を築けば女性が抱えている問題に対して間接的に良い影響を与えることが可能である

●近藤ワンポイントアドバイス：

あなたが女性と接点を持った時あなたは女性の世界に介入をしていると同時に女性のシステムの1部となっています
だからあなたの変化が女性の世界に変化へと繋がるのです