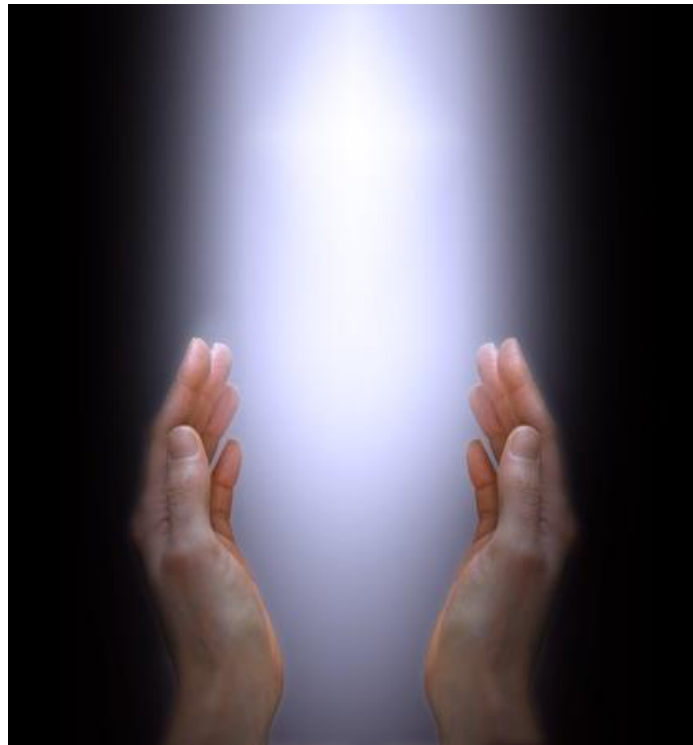


PSL

Psychotherapy Secret Love



第3回目：女性を癒す言葉

■話を聞く姿勢と受容

話を聞くことの基本姿勢

女性が受容された感じさせることが重要

誰でもできる相槌や共感はなぜ効果があまりないのか？

→心からの共感ができていないため効果がない

ではどうするのか？

女性の辛い状況に対して関心を持って聞いていく

・ 3つの質問法

1. その状態は君にどんな影響を与えているの？→感じ方
2. その状態の時君はどんな風に思っているの？→感情の反応
3. その状態の時どんな風に身体は感じるの？→身体に反応

状況の原因には「焦点」を当てない→解決に焦点が当たらなくなる

解決策に焦点を当てた質問

→どんな状態になったら良くなったと感じると思う？

●近藤ワンポイントアドバイス：

問題の原因やいつ問題が起こったかに焦点が当たると女性はあなたとの会話が心地良いものではなくなるので注意が必要です。

■女性を癒す言葉（セラピストが使う言葉）

言葉1つで女性との関係は変わる

・「その代わりに？」という言葉で癒す

人は問題そのモノを無くしたいと思っているので解決策が思い浮かばない

例：

どうしても朝起きられないので睡眠時間を減らそうと思う

→それは辛いね、睡眠時間を減らす代わりに他にどんな方法があると思う？

気分が滅入ることが多くてイライラするからつい買い物をしてしまうんだ

→そうか大変だね、買い物を代わりにイライラを解消できることはない？

3人以上集まると自分の意見を言えないことが多いから黙っているんだ

→そうか、黙っている代わりにできることはないかな？

・「どちらも」「それで」で思考を広げる

日常的に使う言葉は思考を制限している

→白か黒か思考になっている、創造性を制限してしまう

例：

辛い状態だね、それで、その代わりにどんなことを起こればいいと思う？

色々なことをやってみたんだね、それで、何かそこまで君を頑張らせたの？

混乱しているんだね、混乱するのはしょうがないよね、それで、ほんの少しでも状況を改善するためにはどんなことが起こったらいいと思う？

※注意：「しかし」は使わない→女性への反対表明になる

・「どのように」にしてという言葉で問題の裏側にある理由を探る

人の言動には自覚している・していないに関係なく意味（理由）がある

→本人が気づいていない理由に気づいてもらう

例：

なぜ君は今朝遅く起きたの？

→どうして君は今朝遅れたと思う？

なぜ君はそんな態度を取るの？

→どうして君はそんな態度を取ると思う？

なぜそれをするのが難しいの？

→どうしてそれが難しいと思うの？分かりやすく説明してもらえる？

※注意：「なぜ」は使わない→間違いを犯したことが前提になる

- ・「想像してみて」（～だとして）という言葉で未来を見せる

想像させることで問題が解決した理想的な未来を見せることができる

想像することは自分の内面的な問題や人の対立関係の解決にもなる

例：

想像してみて、問題がなくなった日を想像して、まずは何をしている？

嫌いな人に自分になったと思ってみて、その人はどんなことを思っている？

ちょっと想像してみて、もし物に心があったとしたらどんなことを君に言うと思う？

- ・「本当の理由」の力

「本当の理由」という言葉には分かっていることを気づかせて前に進ませる力がある

例：

君はそうしてしまう本当の理由は何だろう？

その人がそう言う本当の理由は〇〇じゃないかな

- ・ためらいがちに言葉を使う

テクニックは完璧ではない、時に女性の意に反する意見を言ってしまう場合もあるのが、ためらいがちな言葉づかいは意見が違ってても女性に不快な感じを与えないで済む

例：

それはどのくらい現実的なのかなあ..

そうだね..それをやり続けるとかなり辛い状態になると思うよ..君はどう思う？

- ・「沈黙」を使う

2・3秒の沈黙をあえて使う

沈黙を恐れず女性に使うことで、自己肯定させることが可能となる、
またあなたとの関係を心地良いものにすることができる

- 近藤ワンポイントアドバイス：

普通の人はずっと言葉にそれほど注意をしていません。

また言葉がどのくらい自分に影響を与えているかをあまり考えていません。

適切な言葉の使い方を知ることで私たちは女性に影響を与えることができる
優位な立場に立つことが可能になるのです。