

PSL

Psychotherapy Secret Love



第4回目：女性の世界に入り込む

■女性の世界に介入する

前提：

多くの人は自分の置かれている環境や人間関係を分離して見ている

例：

嫌いな環境や嫌いな人・病は外部のものであり自分とは無関係だと思っている

新しい考え：

世界は全て繋がっていると考え全体を俯瞰して見る姿勢を持つ

環境を俯瞰して見る事が出来るようになると女性の世界に介入することができるようになる

自分の世界の捉え方を変えると世界は変わって見えるようになる

■ 3つの視点を使い女性の世界を変える

女性の世界に介入して影響を与えるには以下3つのことを意識して実践させる

1. 考えさせること

自分の限定された考えや信念がどんな環境にどんな影響を与えているのか？
自分はどんな環境を望むのか？を考えさせる

例：

- ・そうか、これまでの考えでは〇〇となったんだね、他に上手くいった時はどんな考えを持っていたの？
- ・君が望んでいるのは〇〇（肯定的な信念）の考えを大切にして相手と上手くやっていくことなんだね

2. 観察させること

自分の行動と他人の行動を観察することで新しい視点を身につけさせる

例：

- ・今日から自分の1日をタスクごとに記録して感情の動きを確認してみて
- ・明日から〇〇さんの機嫌の良い時と悪い時の差を見つけてみて

3. 行動させること

今でとは違う小さな行動が大きな変化を起こす
→行動させることが重要

例：

- ・周囲の人が上手くいっている気づく時はどんな時かな？
- ・良い考えだね、それでまずは何から始めれば良いと思う？

■実際の事例から女性の世界への介入技法を学ぶ

例１：片思いの女性

登場人物：

栄子（仮名）

内藤

状況：

知人の紹介で知り合って１年

半年以上好きな男がいる（片思い）

会話例（再現）

内藤：

最近例の彼とはどう？何か進展あった？

栄子：

ううん、全然・・・もう半分諦めてる...

内藤：

でもまだ好きなんでしょう？

栄子：

うん

内藤：

そうか、一途な女をほとんどの男は好きだよ

今まで付き合った男とはどんな感じだったの？

どっちから告白したの？

栄子：
男の人から言われることの方が多かったかなあ・・・

内藤：
その時、君はどんなことをしていたの？

栄子：
別に特別なことはしてないよ

内藤：
どうして元彼から好かれたと思う？

栄子：
ん～分からないなあー
皆で一緒に遊んでいたら自然に・・・

内藤：
そうか、まあ確かに付き合う時ってそんな感じだね
後急に変な質問をするけど、友達に対しては気を遣う方？
後、日頃からどこか痛い所ある？

栄子：
結構気を遣う方だと思う、仲良い友達にも気を遣う方かなあ
痛い所は・・・そうだなあ・・・頭痛が結構あるかも

内藤：
逆に気を遣わないでいい人はいる？

栄子：
うん、お母さんには気を遣わないかなあ

内藤：
そうか・・・これから変なことを言うね
1つ提案があるんだけど、もし良かったら試してみて

でもやってみるときっと良いことが起きるよ

しばらくの間やってほしいことがあるんだ

それはね、お母さんには気を遣って友達には気を遣わないでいて欲しいんだ

結果：

- ・頭痛が治った
- ・片思いの彼と話す時はいつも緊張していたのが、自然に話せるようになり、別に付き合わないでもいいと思えるようになった

さてなぜこのような結果が出たか？そのことを考えてみる

●近藤ワンポイントアドバイス：

世間の常識、普通の考え方から抜け出した時に私たちは女性に大きな影響力を与えることが可能となります。