

# PSL

## Psychotherapy Secret Love



### 第5回目：女性にとって特別な存在になる

#### ■女性にとってユニークな存在とは？

##### ・2つのタイプの男性

1. 世界・他人に対して勝とうとしている
2. 他人とは違う視点で世界を見ている（世界・他人と戦わない）

1つ目のタイプは競争が激しく負ける可能性が高い

## ■前回の事例の説明

仮説：

彼女は母親の前の姿が自分の本当の姿だと思っているだから友達の前で母親と違う態度をしてしまうことに違和感（ストレス）を感じる

ポイント：ストレスは身体的な苦痛を生み出す

果たして母親の前の姿が本当の彼女だろうか？

友達と一緒に遊んでいる時、彼女はどんな状態だろうか？

→気を遣いながらも母親の前で取る同様の態度が含まれているはず

結論 1：

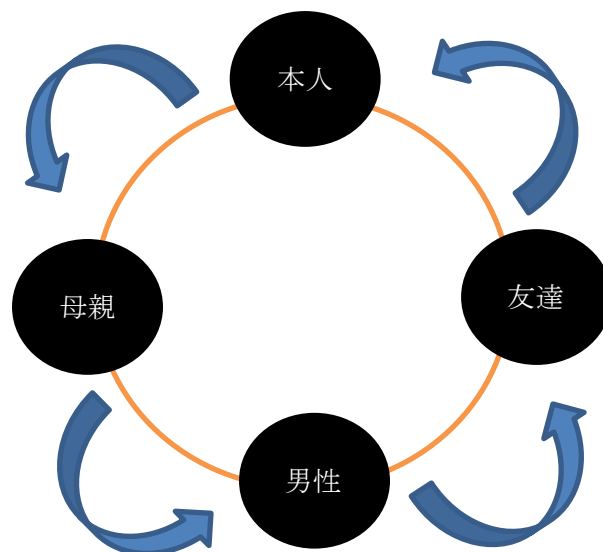
友達の前での態度も彼女の一部である

母親との関係性（態度）を変えることで彼女の人格は統合される

結論 2：

実は理屈はどうでもいい

全ての関係を円と取らえることでシステムを変えることで関係性は変わる



ポイント：

現在一方通行に流れている関係性の一部を変えると全てが変わる

※現時点でやっていることを少しでいいので変えてみる

### ■悩みを言わない場合は？

悩みを言う女性と言わない女性を見分ける

悩みを言わないタイプ：

主に他責な表現をするタイプは悩みを言わない  
→心を開かない

### ▼悩みを言わないタイプに対する対応方法

対応1：話してくれたことに感謝をする

対応2：褒める部分を見つける

→褒める部分：話す内容（表現力）・考え方など

対応3：他人と違う点を聞く

例：「どうしてそんな面白いことを考えるようになったの？」

### ■他人を使う

人は他人から見た自分によって自身の変化（改善・成長）に気がつく

有効な質問：

・君の一番仲の良い友達がもし君が変わったことを知ったらどう思うかな？  
（何と言うかな？）

・君がどんな行動を取れば君が変わったことを周りの人は気がつくと思う？

## ■アドバイスが見つからない場合は？

- ・コイントスをさせる

どうしても判断がつかない場合はコイントスで決める

例：

先延ばしにするクセが治らない場合は？

→コイントスで表が出たら必ずやると決める（裏が出たらやらない）

時に「思考」を使わずに強制的な力で変化を起こすことも有効

## ■状況が改善しない場合

前提：状況は常に変わっている（変わらないものはない）

状況が変わらないということは悪くなっていないということ

→どんなことをして状況を維持しているのかを聞く

質問例：

最悪の状態を10点として今は何点ぐらい？

どうやって0点を維持しているの？

ほんの少しでも良い部分を見つけるようにすることがポイント

## ●近藤ワンポイントアドバイス：

女性にとって魅力的な存在になるには以下を常に意識してください

- ・他の男性たちと同じことを止めること
- ・話を聞く時は間違っているでもいいので仮説を立てること
- ・女性を取り巻いている世界を俯瞰して見る