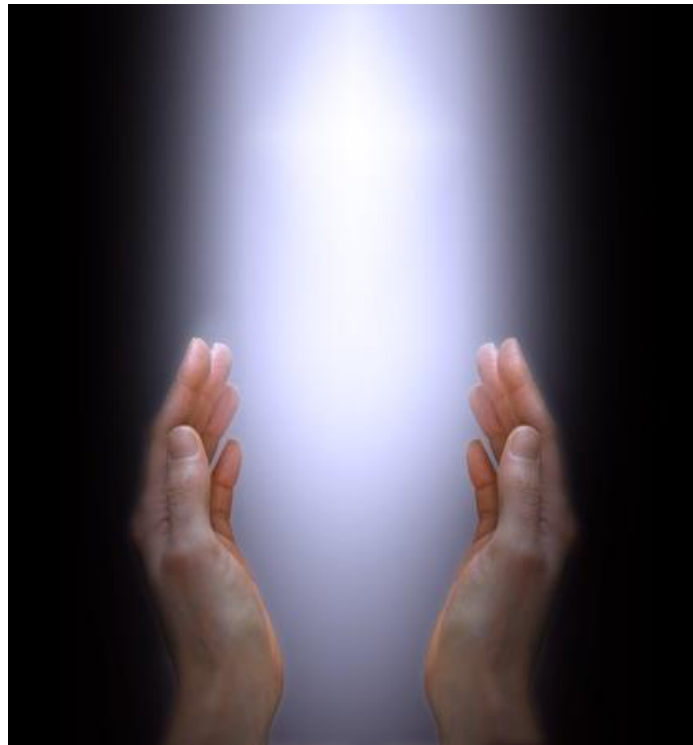


PSL

Psychotherapy Secret Love



第6回目（最終回）：セラピーテンプレート

■事例から簡易テンプレートを学ぶ

事例：ナンパした女性

登場人物：

智子（仮名）

内藤

状況：

ナンパしてまだ何も知らない状態

会話例（再現：ナンパ後の飲食店においての会話）

内藤：
自分で声をかけておいて何だけど彼氏はいるの？

智子：
ちゃんと付き合っているわけではないけど一応ね

内藤：
ちゃんと付き合っていないというのは「付き合おう」って言われていない？

智子：
そんな感じ..何か怪しい感じ

内藤：
怪しい？

智子：
うん、もしかしたら他に女がいるかもしれない

内藤：
そうか、それは辛いね..もうヤッタの？

智子：
うん、会うと必ずヤル

内藤：
そうか..
で君は彼にどうしてもらったら嬉しいと思っているの？

智子：
そうだなあ..ちゃんと「付き合ってくれ」とか「好きだ」と言ってもらえると嬉しいと思う

内藤：
そうか、いつぐらいにそう言ってもらいたい？
当然、今度会った時がいいとは思うけど

智子：
直ぐには難しいかなあ、でも1ヵ月間の間には言ってもらいたい

内藤：
ただ今のままでは関係に進展はないことは分かっているんだよね？
彼は君と会っている時はどんな感じ？楽しそう？

智子：
・・・うん・・・凄く楽しそうにしている

内藤：
そうか、それは良かったね、じゃあ可能性はありそうだね

智子：
うん...

内藤：
ところで、何で彼は「付き合ってくれ」と言ってくれないと思う？

智子：
そうだなあ～やっぱり他に女がいるか..
もしかしたら、ただ恥ずかしいだけかもしれない...

内藤：
ただ、今のままでは言ってくれないことは分かっている？

智子：
うん...

内藤：
もし君が彼に今度会った時に「付き合いたくない」とか「ヤリたくない」と言ったら彼は何て言うだろう？

智子：
想像つかないけど..きっ驚くとは思う

内藤：
そうだね、
ところで彼が心の中で君に望んでいることは何だと思う？

智子：
そうだなあ..このままの関係か..もしかしたら私に「付き合おう」って言って
もらいのかもしれない...

内藤：
そうかもね、自分の口で言うのは嫌だと思うけど手紙とかで思いを伝えるのも
いいんじゃない？

結果：
彼氏は他に女性がいたが彼女と真剣に付き合いたいと思っていることが
分かった

■女性の悩みを解決するセラピーテンプレート

対人関係や他の悩みでも応用可能なプロのセラピストのテンプレートを
使うことで女性と信頼関係を持つことが可能となる

▼セラピーテンプレート

- ステップ1：望ましい状況をはっきりさせる
- ステップ2：はっきりとした目標を決める
明確で達成可能だと思える目標を立てる
- ステップ3：変化への望みをはっきりさせる
女性が望んでいる結果を得る可能性はあるのか？をはっきりさせる
- ステップ4：相手に対する理解を明確にする
どのくらい相手を理解しているのか？を明確にする
- ステップ5：役に立たない解決策をあらわにする
今やっている役に立たないことは何か？を理解させる

●ステップ6：自分の影響力をはっきりさせる

女性の相手への影響力をどのくらいか？をはっきりさせる

●ステップ7：相手が望むであろうことを聞く

相手の立場に立たせることで今までとは違う視点を持たせる

●ステップ8：今までと違うことをしてみる（パターンを壊す）

どんなことでもいいので今までとは違うことをすることで現状を変える

■絶対に忘れないといけないこと

ポイント：女性のリソース（資源）に注目する

●近藤ワンポイントアドバイス：

女性のリソース（資源）は無限にあります。

本人の容姿・性格だけでなく趣味や周囲にいる人など全てが女性のリソースになります。

※本人がマイナスと思っていることさえもリソースになります。

女性を信頼して上げることは、結果として女性との良い関係を持つことに繋がります。