

## カウンセラー・セラピスト必見！ ココ一番で使える「7つの魔法の質問」

### 1. 「ああ言えばこう言う」タイプの人人に・・・

心理学では「Yes, but ゲーム」と呼びます。

「〇〇したらどうでしょう。」

「はい、でも・・・(言い訳が続く)」

「ならば、△△したらいかがですか？」

「はい、なるほど。でも・・・(言い訳)」

「もう、勝手にしなさい！」

このような人は、心の中に葛藤を抱えていて、本人も身動きがとれなくなっているのです。彼と別れるか、続けるかなど、とても迷っていて、どちらも選べないときに、他人から提案されると「はい、でも・・・」という形で抵抗します。

#### 魔法の質問 1

「〇〇したい気持ちと、△△したい気持ちは、

**どっちが何%ぐらいですか？**

#### 解説

葛藤があるときに、どちらかの気持ちを切り捨てようすると、切り捨てられそうになった方の気持ちが「ぐわーっ」と湧いてきて、「でも・・・」と言いたくなる。だからまず初めに、「両方の気持ちがある」と認めてします。その比率も。そこから、どうしたいのか、なぜそうしたいのかなどを聞き出していくとうまく行きます。

### 2. 子供時代は幸せだったと言い張る人に・・・

子供時代が幸せでないと、大人になって幸せになれない、みたいな「決定論的」な概念が広まっているせいで、カウンセリングの現場でも、子供時代の不幸話をたくさんしている人が、「私の子供時代は幸せでした」(だから呪いはかかるないよ) という発言をすることがあります。

問題を否認していると、解決に向かわないんですよね。

色々説明して、説得してもいいのですが、私の場合は単純にこの質問。

#### 魔法の質問 2

「アハ！クエスチョン2（正式版に掲載）」

#### 解説

私たちは無意識に、自分の親を見習おうとするものです。うちは、輪ゴムをかける場所から、タオルを掛ける方法まで、奥さんの実家と同じです。表面的なことなら、まねの弊害は出ないのですが、人への接し方や、ものの捉え方などは、親からネガティブなものを受け継いでしまうと苦労します。

そして、私は、育った家庭環境の影響のうち、親から受け継いだネガティブな心のクセの影響が一番大きいと考えています。

本人もその辺は無意識に分かっていて、「お母さんみたいになりたいですか？」と訊くと、大抵即座に「いえ、なりたくないです。」と答えてくれます。ここからようやく、「ではどうなりたいのか考えましょう」という本当のカウンセリングのはじまりです。

### 3. 人の心が読めると言う人に・・・

相談を受けていると、人の心が読めるという主張をする人がいるのです。スピリチュアルが流行っているので、何か、自分は特別な能力を持って生まれてきたのではないか、だから、こんなに試練が訪れるのではないか、そんなふうに考えている人がいます。私は、靈感や超能力を否定するわけではありませんし、鋭い人がいるのも知っていますが、セラピストとしては「なんか違うよな～」と思うことが多いもの。でも、ズバッと指摘するのは難しいですよね？

#### 魔法の質問3

「アハ！クエスチョン3（正式版に掲載）」

#### 解説

大抵、人の心が読めると言って、でも悩んでいる人は、ネガティブな心にばかり反応しています。そこに気づいてもらうことが、問題解決の第一歩です。

私はついでに、「僕は、人のポジティブな心がよく分かります。おかげで楽しいですよ♪」なんて言ってみることもあります。

「人の心が読める」と主張する方は、「ポジティブな心が読める」という世界を想像したことすらない場合があります（そのぐらいネガティブだということ）から、言ってみる価値はありますね。

### 4. 「いつも」最悪の人生だと言う人に・・・

とにかくネガティブで、いつも最悪だということをおっしゃる方も、いらっしゃいます。ある程度は共感しながら話を聞くことも必要なのですが、いつまでも「最悪だ」「最悪だ」では、ネガティブな状態から抜け出せないですね。

だからといって「そんな最悪なときばかりじゃないでしょう？」という、相手の意見を否定する質問を投げると、クライアントは心を閉ざしてしまいます。

#### 魔法の質問4

「アハ！クエスチョン4（正式版に掲載）」

#### 解説

実は少しひねった質問で、もっとも最悪なときがあるということは、それ以外の時は、少しはマシ、ということです。この質問に引き続いて、「では、それ以外の、少しはマシだった時期は、本当に最悪だったときと比べて、何がどう違っていたのですか？」と訊きます。

問題に焦点を当てるのではなく、少しでも良くなる要因、解決のための「違い」に焦点を当てます。これは、解決志向ブリーフセラピーでは基本となる考え方です。

## 5. 彼のことが忘れられないという人に・・・

相談業をしていると、恋愛の相談は多いですね。私は恋愛専門なので、恋愛の相談はとても多いです。その中でも「別れた彼が忘れられない」という訴えは、上位に入る悩みのひとつです。

復縁のアドバイスをしてもいいのですが、本人もうすうす、本当はやり直すべきではないと感じていることも多いもの。頭ではあきらめた方がいいと思っているけれど、心は、彼のことが忘れられない。そんなとき、どうする？

### 魔法の質問 5

「アハ！クエスチョン 5（正式版に掲載）」

#### 解説

答えは、ふたつに分かれます。前者が多いですが。

- (1) 復讐したい
- (2) 愛したい（純粋に彼のことを大切に思いたい）

後者の場合は、一緒に悲します。それで、癒されていきます。前者の場合の受け答えは、「復縁して、彼を私にぞっこんにさせて、こんどは振ってやりたい」「私のこの苦しい気持ちをぶつけたい」「今まで不満に思っていたことをハッキリと言ってやりたい」などなど・・・

「そつか、そんな気持ちを抱えていたら、辛いよね～」と言いながら、気持ちを受け止めていきます。

彼を忘れられないという、自分の気持ちの主成分が、愛ではなく怒りだったと気づけば、癒しも始まるのです。

## 6. 自信がないという人に・・・

あらゆる問題の根っこには、自信のなさ、自己肯定感のなさがありますね。相談業をやっていると、気づきますよね？

私はそんな時、こういう質問を習慣にするように指導します。

### 魔法の質問 6

「Aアハ！クエスチョン 6－1（正式版に掲載）」

—— 30点（たとえば）

「Bアハ！クエスチョン 6－2（正式版に掲載）」

—— 仕事はあるし、ちゃんと眠れているし、食事はとれるし・・・

「なるほどね。それは大事だし、ありがたいことですね！」

「Cアハ！クエスチョン 6－3（正式版に掲載）」

—— 何か、新しい習い事をしていると思います。

「なるほどね。何か、具体的にやりたいことはあるんですか？」

—— ヨガとか。

「じゃあ、ヨガ教室のパンフレットをもらうぐらい、してみたら？」

#### 解説

自信がない人は、常に自分ができないことに意識を向けています。コツコツと、自分が確実にできることを積み重ねることで、心の勝ちぐせがつきます。A B Cのみつの質問の組み合わせで、このクセを作ります。

## 7. 自分がどうなりたいのか分からない、という人に・・・

色々質問をしても、夢が出てこない、どうなりたいのか分からないという人がいますね。このような人に対しては、どうやって質問したらいいのでしょうか。

### 魔法の質問 7

「アハ！クエスチョン7（正式版に掲載）」

#### 解説

なりたい自分がイメージできない人は、怖れに囲まれて身動きできなくなっています。その場合、まずは安心して生活できることを目標にすればよいと思います。

でも、なかなかそういう「当たり前の生き方を大切にする」的なコメントは引き出しにくいものです。そこまで思いが至っていたら、おおかた悩みは解決しているものですからね。

そこで、「どうなりたくないのか？」と問います。すると、怖れていることをいっぱい吐き出してくれます。

「人から責められるのはいや」「バカにされたくない」「暴力をふるわれるのはいや」などなど・・・ひとつひとつが大切な心の叫び。「そうだよね～そりやそうだよ～」といって共感しながら話を聴き、

話を裏返します。「責められない、てことは、受け止めてもらえる、安心して自分を出せる環境がほしいってことだよね？」というように。

その、ささやかな望み、絶対叶えてあげたい、いつもそう思います。

おわりに

ここまで読んでくださって、ありがとうございました。

ここで挙げた質問たちは、私が主催している「癒しのセラピスト養成講座」において、質問の具体例としてお話ししたものをお伝えしました。

【基本になる理論】と【具体例】

両方を大切にした講座です。

癒しのセラピスト養成講座（開講中のものです）

<http://www.556health.com/archives/2009/02/healing0904.html>

次回募集は、メールマガジンで行っています。

女と男の「心のヘルス」－癒しの心理学

<http://archive.mag2.com/0000164141/index.html>

恋愛セラピスト あづまやすし

女と男の「心のヘルス」－癒しの心理学（メインサイト）

<http://www.556health.com/>

メンタル起業のヒケツ～心も懐もポッカポカ

<http://ameblo.jp/poptherapist/>