

恋愛心理 無料セミナー 2007.2.1

講師：恋愛セラピスト 阿妻靖史（あづまやすし）

1. 男女のコミュニケーション

たとえば、いつも仕事が遅い旦那さんと、不満が多くて顔を見ると小言を言ってしまう奥さん。

(1) アイ・メッセージ

自分の気持ちを素直に感じて、

「私は〇〇な気持ち、と相手に伝える」

例：「私は、あなたが平日遅いので寂しい」

「だから、せめて水曜日は一緒に夕食を食べたい」

「そうしたら、笑顔で毎日過ごせる」

(2) 男性の不安

「幸せにする能力があるか？」

だから、女性は男性に対して文句を言うよりも、一緒にいてくれた時間に感謝した方が効果あり。

男を仕事という苦行から解放できるのは女。

(3) 女性の不安

「愛されているか？愛される価値があるか？」

だから、男性は「家族のために仕事」というよりも、一緒にいて、スキンシップや会話をする時間を大切にされた方が奥さんの満足度は高い。

そうしたら、収入よりも自己成長のための仕事を選ぶようになる。

2. 他人をありのままに受け止める

(1) 誰でも「精一杯」に生きている

やらない、怠け、嫌なヤツ、じゃなくて、その人なりに一生懸命だけど、今はそれしかできないのだと捉える。それで、腹が立たなくなる。

物足りない、退屈と感じるとき、それは成長したいという潜在意識からのメッセージ。大事。

(2) 一番好きな言葉

「人は、自分以上に他人を幸せにすることはできない」

例：お母さんがぼろ服で、娘にブランドものの服。娘としては素直に喜べない。お父さんが仕事を苦行にしてしまうと、子供たちも大人になるのが怖くなる。

3. 幸せ v s 正しさ

(1) 幸せな人の生感

たとえば、私は仕事に向かうとき、見送ってくれる奥さんに、子供みたいに手を振る。アホみたい？

(2) どうして、それができないか？

バカみたい←自分で自分に言っている。

誰かにバカみたいと言われそう←自分の声

子供時代の経験や大人になってから身につけた習慣によって、「自分で自分の幸せを禁止している」

(3) 他人との境界線、距離の取り方

幸せじゃない人は、幸せな人を見ると足を引っ張るでも、そんな自分は嫌だ。

正当化：あいつは浮かれている、たるんでいる。

→自分を縛る言葉になる。一番損したのは自分。

4. 意識と無意識

「自分」と思っているのは「意識」の部分。その10倍の「無意識」つまり「内なる自分」がある。

(1) 無意識の作用

「気づき」と「感情」

感情は大切なメッセージ

抑えつけると、たまってゆく→爆発する

いつも爆発する人は、苦手な感情を考えるとよい。寂しさ・見捨てられ不安が怒りに化けるなど。

さらに抑えると、鈍麻する→依存症になる

男：アルコール、セックス、ギャンブル、危険行為

女性：恋愛（のときめき）、セックス、過食

(2) 無意識を変えてゆくことが、自己成長

幸せな心を育てる生活習慣

1. 毎日自分の心と向き合おう！

嬉しかったことを寝る前に振り返り感謝。

2. 解決志向で行こう！

質問を「なぜダメ？」から「どうすればよくなる？」に替える。解決したあとのイメージを常に思い浮かべる。

3. 言葉を変えよう！

どうせ～、私なんて～は不幸の言葉。

人の悪口は、自分の心も聞いている。

ポジティブな言葉を使う。許可の言葉を使う。

許可のアファメーションをする。

4. 不幸な恋愛に陥る方へのメッセージ

幸せを信じる自分を毎日作る努力！

不幸ぐせは心の生活習慣病と思ってとり組む。

子供時代の不幸は親の責任。あなたは悪くない。しかし、どんなことがあったにせよ、大人として幸せになるためには「現在の自分の幸せの責任者は自分」と決めることが必要。

(1) 男性は、女性が怖い

少なくとも私は、女性から拒絶されるのが怖い。

自信がない男性は、自信がない女性を狙う。

→共依存への道

幸せになれると信じるのが、幸せを引き寄せる。

しつこいようだが、不幸ぐせは心の生活習慣病。しっかりとり組むことが必要。

5. 心理療法の役立て方

(1) 無意識にアクセスする（気づきを得る）方法

イメージワーク

「あなたの長所と短所を、人、もの、動物、植物にたとえると何ですか？手のひらに載せてみてください」そして、話しかけ、最後に両手を合わせて統合する。自分を一人の人間としてありのままに、大切に見る見方に気づくことができる。

催眠療法（退行催眠）

無意識に埋もれていた過去の心の傷に気づくことができる。

催眠療法（前世療法）

自分が無意識の中に持っているストーリーが明らかになる。人生のとらえ方を知ることができる。不要な暗いストーリーから決別する暗示が可能。

(2) 感情を解放する方法（癒し）

フォーカシング

感情を体の感覚として感じるため、激しさが軽減され、ゆっくりと解放することができる。

同時に、感情の真の意図を知ることができる（何かを教えてくれようとしていることが多い）。

ポジションチェンジ（ゲシュタルト療法）

目の前に、問題の相手がいるとイメージして話しかける。立場を入れ替えて、相手になりきって自分に話しかける。感情を解放すると共に、気づきを得ることもできる。他人ばかり優先して自分を大切にできない人は、バランスをとることができる。

(3) 無意識へメッセージを届ける

心理療法を使う方法

イメージワーク、前世療法、フォーカシング、ゲシュタルト療法のいずれも、無意識に今までと違った物事のとらえ方を教えます。

自分でできる方法

ポジティブな心を持つ心がけ

言葉を替えよう。

アフメーションをしよう。

自分への質問を変えよう。

自分が幸せになる「必勝法」を作る。

解決志向の基本原則

- ・ 何でもいいから、今までと違うことをする。
- ・ うまく行ったら、続ける。
- ・ ダメなら、別の方法を試す。

↑当たり前なのに、意外とやっていない。

小さな事を変えるのがポイント。

カーテンを掛け替える。

朝起きたときにやる行動を変える。

明るい色の服を着る。

デスクワーク時の姿勢を変える。

質問を受けます。

忙しい中、お越し下さいましてありがとうございます。ご静聴、ありがとうございました。