

## セラピー／個人コンサルティングを受ける前の準備

2015.1.7

パーソナルコンサルタント／恋愛セラピスト あづまやすし

いま、人生や人間関係に問題を感じていて、相談をしたい、と考えているあなたに。  
セラピーや個人コンサルティングは、専門家の時間を占有するため、どうしても料金が高額になります。できるだけ、その時間の中で効果を高めたいと考えるのは自然なことです。

そこで、セラピーや個人コンサルを受ける前にやっておくとよい、あづま推奨の事前準備を、資料にしました。

1. 自分の内面を「実況中継」する
2. 自分の元気の元を見つける
3. どうなりたいのか、未来のイメージを（できる範囲で）考えてみる

基本的に、上記のみっつです。  
順番に説明していきます。

1. 自分の内面を「実況中継」する

「事件は会議室で起きているんじゃない、現場で起きているんだ！」という有名なせりふがありました、それになぞらえて表現するなら、

「（心理的）問題は外側で起きているんじゃない、内面で起きているんだ！」  
と、なるでしょうか。

もちろん、状況や現実問題を無視してよい、ということにはなりません、状況を何とかしよう（あの人に変わってもらいたい、家族の関係がめんどくさい、職場の環境が良くない、など）ということばかりに意識が向いていると、問題は解決しません。

では、どこに意識が向いている人は、問題が解決するのでしょうか。

それは、事実（出来事）→解釈（考え）→感情（気持ち）→（場合によって、行動）というプロセスを考えたとき、全てにバランス良く意識が配分されている人です。

私は、人の話を聞く仕事をしています、もう丸8年になりまして、延べ3千人以上の相談を受けてきました（2015年1月現在）。すると、気づくことがあります。あ、この人は、出来事の話ばかりで、その出来事に対して自分がどう感じているかについて、ほと

んど話さないなあ、とか、逆に、出来事の話がものすごくあいまいで、解釈先行、あとは感情の話だなあ、とか、話にそもそも主語がないなあ、とか。

別に私は学校の先生ではないので、それを私の基準で採点したり、ダメ出ししたりする必要はないんですね。でも、そうやって気づく「偏り」には、意味があると考えています。**その偏りが、現在の問題を解決しづらくしている可能性がある、**という意味で。

- そこで、身の回りの出来事で、出来れば、嫌だなあと感じることを選び、
- (1) どんな出来事だったのか
  - (2) それに対して、自分はどう解釈し、考えたのか
  - (3) その結果として、どんな感情が湧いたのか

ということ、**紙に書いてみる**ことをお勧めします。本質を言えば、別に紙に書かなくても良いんですが、一人で取り組む場合「紙に書く」など、行動で明確に規定しておかないと、いい加減な取り組みになりやすいんです。

経験上、この取り組みが苦手な人の特徴として、【解釈・考え】と【感情・気持ち】の区別がよく分からない、というものがあります。

感情というのは、(ア)怒っている (イ)悲しい (寂しい) (ウ)怖い (エ)嬉しい、のどれかにざっくりと分類できて、かつ、体の感覚を伴うもの、です。罪悪感(大抵「重い」という表現がぴったりのことが多い)だけは感覚的には上の4つに分類しづらいことがあります。まあ無理に分類しなくてもいいでしょう。

体の感覚というのは、お腹のあたりが熱い感じ(怒りの一例)、胸にぼっかり穴が空いた感じ(悲しみ、喪失感の一例)、胸のあたりが重い感じ(罪悪感の場合)などのことです。

大抵、解釈なのか、感情なのか、分からないときは、体の感覚が伴わないものは「解釈」の方です。実は、頭を忙しくして、感情が出てこないようにしているパターンが結構多いです。

このクセを、一人で治そうとすると、結構大変かもしれません。

ですので、セラピー/コンサルを受ける前準備として取り組む場合、自分の偏りに気づく(例:事実と解釈はどんどん出てくるが、感情があまり書けないなあ、など)ところまで出来れば、かなり上出来だと思います。

経験上、この実況中継がしっかり出来ているクライアントさんは、セラピーの効果がハッキリと出ます。

## 2. 自分の元気の元を見つける

人が元気に暮らせるか、それとも凹んだり沈んだりしてしまうか、  
実は比較的単純な話で決まっているんじゃないの？ と、私は考えています。

受け取っている元気 > 嫌なこと

のときは、元気になるし、

受け取っている元気 < 嫌なこと

のときは、凹みます。

以上。

というだけでは不親切なので、もう少し説明を。

セラピーの中で私はよく、「あなたの元気の元は何ですか？」というような、心のエネルギー源になっているものを問う質問を投げます。

それをもっと意識して過ごす、という行動課題を出せば、元気補給になっていきますし、過去のトラウマ的なテーマを解消するときにはなおさら、心の元気が必須になります。まあとにかく、プラスのエネルギーがあるからこそ、マイナスを解消することができるわけなんです。

- ・友達とのおしゃべりの時間
- ・趣味の音楽
- ・ペット
- ・自然の中に出ていって散歩・散策・ハイキング、など。
- ・好きな音楽アーティストのライブに行く
- ・観劇
- ・ダンス（自分で踊る／見る）
- ・カラオケ
- ・おいしい食事

などなど、自分にとって、プラスのエネルギーになるものって何だろう？ そういう目で日常を見直してみてください。

そして、相談にいらっしゃる前でしたら、それをノートに書き留めるという作業も、大変有効です。書き留めるという作業の意味ですが、それは、書くときにもう一度その元気の元を意識する、ということが一番大きいです。思い出してニヤニヤする、みたいな話。

そうやって、嬉しいことを何度も意識することで、客観的に見たときの、嬉しいできごとの数は変わらなくても、主観的に感じている、嬉しいできごとの数、というかインパクトは大きくなります。

起きる出来事が変わらなくても、ポジティブなできごとに何度も意識を向けて、ニヤニヤするのか、ネガティブなできごとに何度も意識を向けて、暗くなるのか、自分が、心の内側でやっていることを変えれば、主観的には、体験が変わったのと同じことになるわけです。

ネガティブなことを反芻（はんすう）してしまい、何度も何度も、ぐるぐる考えてしまうクセはどうしたらいいの？という声が聞こえたような気がしました。

それについては、実は既にも書いたんですが（分かりました？）

もうちょっと説明が必要ですかね。ではまず、なぜネガティブなことを何度も何度も反芻してしまうのか、その理由から行きますね。それは、出来事や解釈にばかり意識が向いているからです。

ちゃんと、その時に生まれたネガティブな感情を、しっかり感じて完了させれば、そりゃいつかはネガティブになりますが、その後復活も早いのですが、ちゃんと感じないで、頭を忙しくして、あれこれ考える、なんてことをしていると、早いこと解消してほしい感情クンが、心の奥から何度も何度も出てきて、結果、その出来事を何度も何度も思い出してしまっぐるぐるする、という展開になるわけです。

ということで、分かって頂けました？

出来事と解釈のみでぐるぐるせず、自分の感情を感じる（そして感じ切って完了させる）という対応方法を、しっかり行う、というのが、ネガティブを何度も何度も思い出してしまう場合の、基本的な解決の方針です。先に書いた「心の実況中継」をしっかりやる、ということです。特に感情の部分。

ひとりでやってみて、中々クセが変わらない場合は、セラピーで相談してみてください。たとえ、ひとりで取り組んでクセが変わらなかったとしても、ここまで取り組んでみただけからの相談ですと、本質的な課題を発見してからの相談になりますので、解決までの時間が短縮されます。

話を戻してまとめますと、

自分の心のエネルギー源を確認する、元気の元を見つける。そしてできれば、それをノートに書き留める（幸せノートと呼んでいます）。

そのような取り組みは、相談前の準備として、とても有効、ということです。

### 3. どうなりたいのか、未来のイメージを（できる範囲で）考えてみる

これは、悩みの渦中にいて、問題にどっぷり浸かっていると、なかなか考えにくいかもしれません。でも、今すぐ出てこなくても良いんです。問うだけでも意味があります。考えてみるだけでも意味があります。

「私は、どうなりたいんだろう？」

「どんなパートナーシップ（パートナーとの関係）が理想なんだろう？」

「私にとって、幸せとは？」

「最高にうまく行ったとしたら、どうなっている？」

問題が複雑なとき、あちらを立てればこちらが立たず、的なことがあれこれ起きて「そんな理想を考えたって、その通りうまく行く道なんてありえない！」という気持ちになることも、多いかと思います。

ですので、こんな風に考えてください。

理想をイメージする目的は、イメージしたとおりに実現させることでは【ない】のだと。では何のためか。

それは、あなたにとって、どうしてもゆずれない【価値観】は何か。あなたが人生でどうしても手に入れたい、達成したい【悲願】は何か。その「どうしてもこれだけは」と思う、一番大事にしたいものを確認するためなんです。

あなたが「こうなりたい」と思い描く、具体的な未来のイメージの中には、もう少し抽象的で、概念的で、「これが大事」と、内面で感じている【価値観】が必ず反映されています。

たとえば、人とのつながりが何よりも大事、という価値観を持っている人が思い描く未来イメージは、その時によって、夫婦円満なイメージ、友達との楽しい時間、一緒に学ぶあう仲間のイメージなどなど、具体的な部分、ディテールの部分では、色々違ったものが出てくる可能性がありますが、まとめてみると（＝抽象的、概念的にすると）、人とのつながりが大事、という根本的な価値観の部分が見えてきます。

この、価値観を見つけていく作業というのは、セラピーの時間を使って行う作業の中でも、とても大事なものです。ですので、価値観を見つけるところまで自分で出来なくてもいいです。私がお手伝いします。

自分でやってみてほしいこと、というのは、「こうなったら幸せ」という未来のイメージを考えてみる、ということです。まとまってなくて、色々な要素がバラバラ出てきても、それでいいです。（むしろ、そのバラバラな結果を持ってセラピーに来て下さい）

以上、みつつの、セラピーの前に自分で取り組んでみると良いこと、をお伝えしました。

1. 自分の内面を「実況中継」する

(1) 事実(出来事) → (2) 解釈(考え) → (3) 感情(気持ち)、について、バランス良く意識を向けてみる。偏りがあつたら(直すのは難しいこともあるので)それに気づくところまで出来れば上出来。

2. 自分の元気の元を見つける

見つけて、できればそれに意識を向けて過ごす(幸せノートをつける)。

3. どうなりたいのか、未来のイメージを(できる範囲で)考えてみる

うまくまとまらなくて良いので、とにかく、具体的に考えてみる。

これからセラピーを受けてみたい、  
そして、その効果を高めたい、  
事前に準備しておくことは何かあるの？

なんて思っているあなたは、  
ぜひ、この課題たちを、ほんと、できる範囲で構いませんので、やってみてください。

もし、この課題に取り組んでいるうちに、悩みが解消してしまったら・・・  
ははは、ラッキーですねそれは。  
それはそれで、いいことです。

検討してみてくださいね。

なお、あづまのセッションは、

★恋愛セラピー(対面・電話)： 基本が100分×3回セット 追加は1回単位で。

<http://www.556health.com/order.html> (対面)

<http://www.556health.com/skype.html> (電話)

★コーチング(電話)： 基本が40分×9回セット 追加は3回単位で。

[http://www.556health.com/archives/2014/05/post\\_888.html](http://www.556health.com/archives/2014/05/post_888.html)

★コンサルティング(対面・電話)： 現在一回単位で申込可能。

[http://www.556health.com/archives/2014/09/post\\_603.html](http://www.556health.com/archives/2014/09/post_603.html)

と、なっています。ご検討下さいね。