

ケーススタディ4 「CLの観念は何だろう？」

カウンセリングにおいて、

CLが持っている観念をいかにCoが見つけ出し、それをCLに伝えるか？が癒しをすすめるうえで大切です。

※観念＝「私は〇〇である」「〇〇は××である」
「〇〇すべき」「〇〇すべきではない」という
価値観や思い込みのことです。

ケーススタディ4 「CLの観念は何だろうか？」

CLが観念にすでに気づいている場合は、

「頭でわかっているのに実際はそうならない理由は？」
と、CLは自分を深掘りすることができますし、

まだ観念に気づいていなかった場合であっても

「今の意見を聞いてどう感じましたか？」
と、CLが自分と向き合うきっかけになるのです。

さっそく、練習に取り組みましょう！！

ケース① 幸せになりたい女性

先週の婚活パーティーでまたはずれクジ引きちゃって。
このままじゃあ私なんて幸せになれるわけないですよね……。

ケース① 幸せになりたい女性

先週の婚活パーティーでまたはずれクジ引きちゃって。
このままじゃあ私なんて幸せになれるわけないですよね・・・。

<観念>

「私は幸せになってはいけない」

ケース② 学校で散々怒られた高校生

また遅刻しちゃいました。それに宿題も家に置いたままだったし。しかも忘れた宿題、よりによって鬼塚の英語だったんですよ。チョーク飛んできたし、も～最悪でした。

ケース② 学校で散々怒られた高校生

また遅刻しちゃいました。それに宿題も家に置いたままだったし。しかも忘れた宿題、よりによって鬼塚の英語だったんですよ。チョーク飛んできたし、も～最悪でした。

<観念>

「私は怒られるべき(罰せられるにふさわしい)」

ケース③ 過干渉なママ

35歳って言ってもね先生、あの子は私が守ってやらないと何もできない子なんですよ。だからちゃんと栄養バランス考えた弁当持たせてやらないとダメですし、フィッシング詐欺にいつ会うか分からないからメールも見てあげないとダメだし、LINEだっていつ出会い系に引っかかって・・・(以下略)

ケース③ 過干渉なママ

35歳って言ってもね先生、**あの子は私が守ってやらないと何もできない子**なんです。だからちゃんと栄養バランス考えた弁当持たせてやらないとダメですし、フィッシング詐欺にいつ会うか分からないからメールも見てあげないとダメだし、LINEだっていつ出会い系に引っかかって・・・(以下略)

<観念>

「子どもは、一人では何もできない」

「私が子どもを守ってやらないといけない」

ケース④ パワハラされた会社員

あーあ、こういうのをパワハラっていうんでしょう。
分かってますよ。でもね、組織っていうモンはこんな事案なんて
簡単にもみ消すんですよ。組織なんてそういうモンですよ。
口ではきれいごとを言いますがね、何の解決にもならない。

ケース④ パワハラされた会社員

あーあ、こういうのをパワハラっていうんでしょう。
分かってますよ。でもね、組織っていうモンはこんな事案なんて
簡単にもみ消すんですよ。組織なんてそういうモンですよ。
口ではきれいごとを言いますがね、何の解決にもならない。

<観念>

- 「自分を助けてくれる人なんて、誰もいない」
- 「どうせ自分の意見を主張しても無駄である」
- 「自分は大切にされるべき人間ではない」

ケース⑤ カウンセラーへのクレーム

ねえ先生、ちょっといいですか？先生この前、私に「〇〇したらいいよ」って言いましたよね！？言われた通りにしましたよ。でもな～んにも解決してないじゃないですか！どういう事ですか？！なんなら出るトコ出ましようか！？

ケース⑤ カウンセラーへのクレーム

ねえ先生、ちょっといいですか？先生この前、私に「〇〇したらいいよ」って言いましたよね！？言われた通りにしましたよ。でもな～んにも解決してないじゃないですか！どういう事ですか？！なんなら出るトコ出ましょうか！？

<観念>

「私は、みんなに嫌われる」

「私は、うまくいくはずがない」

「私は、成長してはいけない」

ケース⑥ 人間関係で生きづらい主婦

<中略>…あ、すみません先生、私ばかり喋ってしまって。
あー…、そういえば先生ってFBライブされてるんですよね？
私、この前観ましたよ！

ケース⑥ 人間関係で生きづらい主婦

<中略>…あ、すみません先生、私ばかり喋ってしまって。
あー…、そういえば先生ってFBライブされてるんですよね？
私、この前観ましたよ！

<観念>

「自分の意見を言ってはいけない」

「相手を気分良くさせないといけない」

こんな感じで、私たちが普段なにげなく
やっている日常会話の中にも
「観念」はいろいろと入り込んでいます。

さりげなく、しかし、確実に
「観念に気づく」
練習を繰り返していきましょう(^^)