

ケーススタディ8

「この対応、どこが良くなかった？」

にんげん、カンペキではないので・・・

人生、失敗はつきもの。
カウンセリングも同様です。

ケーススタディ8

「この対応、どこが良くなかった？」

しかし、失敗から学ぶこと
そして、カイゼンすることができます！

『成功を祝うのはいいが、もっと重要なのは失敗から学ぶことだ』
—ビル・ゲイツ

ケース① ～どこが失敗？ 考えてみましょう～

CL「うちの主人は本当にひどいんですよ。本当ダメ人間なんです。全く空気読まないし、そばにいるだけでムカつくんですよ、あんなのと結婚なんてするんじゃないかった」

Co「私も腹立ってきた！早く離婚したほうがいいですよ」

ケース① ここが良くない

CL「うちの主人は本当にひどいんですよ。本当ダメ人間なんですよ。全く空気読まないし、そばにいただけでムカつくんですよね、あんなのと結婚なんてするんじゃないかった」

Co「私も腹立ってきた！早く離婚したほうがいいですよ」

CLの怒りの感情に
巻き込まれている

Coが主観的な意見を述べている

ケース① じゃあどう対応すれば？ 考えてみましょう

CL「うちの主人は本当にひどいんですよ。本当ダメ人間なんです。全く空気読まないし、そばにいるだけでムカつくんですよね、あんなのと結婚なんてするんじゃない」

Co「??????????」

ケース① バターな対応の例

CL「うちの主人は本当にひどいんですよ。本当ダメ人間なんです。全く空気読まないし、そばにいるだけでムカつくんですよ、あんなのと結婚なんてするんじゃないかった」

Co「思っていたのと全然違う結婚生活になっていて、ご主人に失望しきった感じがするのですね」

怒りや後悔の下に隠れている感情に焦点を当てている

事実焦点を当ててCLの興奮(怒り)がヒートアップしすぎないようにしている

ケース② ～どこが失敗？ 考えてみましょう～

CL「・・・結局、病院では『あなたはうつ病です』って言われてまして。あ～、でもどうしよう、実は私じゃないとできない仕事が少し残ってるんですよ。私さえちゃんとしていけば良かったのですが・・・早くやらないとみんなに迷惑が」

Co「仕事、あと少しなんですね。がんばってください！」

ケース② ここが良くない

CL「・・・結局、病院では『あなたはうつ病です』って言われてまして。あ～、でもどうしよう、実は私じゃないとできない仕事が残ってるんですよ。私さえちゃんとしていけば良かったのですが・・・早くやらないとみんなに迷惑が」

Co「仕事、あと少しなんですね。がんばってください！」

うつの人に「がんばれ」は禁句です。
(余計に自分を責めてしまうので)

ケース② じゃあどう対応すれば？ 考えてみましょう

CL「・・・結局、病院では『あなたはうつ病です』って言われてまして。あ～、でもどうしよう、実は私じゃないとできない仕事が残ってるんですよ。私さえちゃんとしていけば良かったのですが・・・早くやらないとみんなに迷惑が」

Co「??????????」

ケース② バターな対応の例

CL「・・・結局、病院では『あなたはうつ病です』って言われてまして。あ～、でもどうしよう、実は私じゃないとできない仕事が残ってるんですよ。私さえちゃんとしていけば良かったのですが・・・早くやらないとみんなに迷惑が」

Co「少し休んで充電してからでも遅くはないと私は思いますがいかがですか」

押しつけにならないよう、
CLの意見を聞いている

まずは休むことを提案している&
CLの価値(仕事への想い)を肯定

ケース③ ～どこが失敗？ 考えてみましょう～

CL「今日も何もできませんでした。ずっと寝てばかり。ただの金食い虫だって家族に思われているに違いありません。大好きなドラマも終わっちゃったし、梅雨になってジメジメしてからだは疲れるし、コロナも年金も・・・」

Co「そんなことより、今あることに目を向けませんか？」

ケース③ ここが良くない

CL「今日も何もできませんでした。ずっと寝てばかり。ただの金食い虫だって家族に思われているに違いありません。大好きなドラマも終わっちゃったし、梅雨になってジメジメしてからだは疲れるし、コロナも年金も・・・」

Co「そんなことより、今あることに目を向けませんか？」

「そんなこと」の一言は
CLを否定する発言です。

ケース③ じゃあどう対応すれば？ 考えてみましょう

CL「今日も何もできませんでした。ずっと寝てばかり。ただの金食い虫だって家族に思われているに違いありません。大好きなドラマも終わっちゃったし、梅雨になってジメジメしてからだは疲れるし、コロナも年金も・・・」

Co「????????」

ケース③ バターな対応の例

CL「今日も何もできませんでした。ずっと寝てばかり。ただの金食い虫だって家族に思われているに違いありません。大好きなドラマも終わっちゃったし、梅雨になってジメジメしてからだは疲れるし、コロナも年金も・・・」

Co「自分には何も価値がない、明るい見通しは何かもない。そんな感じがするんですね」

CLが見ている世界観に共感したことを返している

「失敗は成功の母」です！

人の失敗を聞き、自分の失敗は仲間にシェアして
お互いに学び・気づき・改善のスパイラルで

どんどんブラッシュアップしていきましょうね。