

潜在意識

こころの悩みを解決するためには
潜在意識について知っておく必要があります。

問題が解決するかどうかは

潜在意識を使いこなすか？ それとも
潜在意識に振り回されるのか？

と言ってもいいでしょう。

潜在意識 ≡ 自分で意識できていない意識

比率でいうと

意識 : それ以外 は
1 : 95~99 と言われています

※所説ありますが、共通して言えることは
意識できる部分の割合は、圧倒的に小さい
ということです。

意識



潜在意識



無意識



こんな感じです

集合無意識
(無意識の
さらに下)



無意識を変えることは難しいので、
カウンセリングでは主に
潜在意識を扱います

そして、潜在意識には
特徴があります

潜在意識の特徴を上手に活用することで
心理カウンセリングを効果的に行うことが
できるのです

潜在意識の特徴①

「ない」ことが理解できない(常に「ある」しかない)

(例その1)

CL 「私、自分を責めることをやめたいんです」

意識では「自分を責めることをやめたい」ですが・・・

潜在意識では、こう理解している

「私、自分を責めます」 → ずっと責め続ける

潜在意識の特徴①

「ない」ことが理解できない(常に「ある」しかない)

(例その2)

「ペンギン」は絶対に想像しないでください。

いいですか？絶対、絶対、ぜ〜〜〜ったいに！

特にコウテイペンギンなんてもっての他ですよ！？

潜在意識の特徴①

「ない」ことが理解できない(常に「ある」しかない)

(活用法)

肯定的な言い方、イメージ、想像をする

☆「気持ちスツキリ、元気ハツラツになったら・・・」

☆「理想の自分になれたとしたら、〇〇をしている」

☆「ずっとやりたかった事ができている自分は・・・」

☆「カウンセラーになる夢が叶ったとしたら・・・」

潜在意識の特徴②

質問が大好き(自分に問いかけると、答えを探す)

(例)

「どうして、密だと嫌な気持ちになるんだらう？」

「何があったら自分はラクになれるんだらう？」

「いつからこんなに自分を責めるようになったのだらう」

・・・などなど。

5W1Hを駆使して、自分にどんどん問いかけましょう！

潜在意識の特徴②

質問が大好き(自分に問いかけると、答えを探す)

ただし注意点

マイナスの答えが返ってくる質問はしないこと！
→「ない」ことが理解できないから。

必ず肯定的、ポジティブ、プラスの答えが返ってくる質問をしましょう。

潜在意識の特徴②

質問が大好き(自分に問いかけると、答えを探す)

(活用法)

できるだけ小さな質問をすると

早く答えがみつかり、潜在意識をほめてあげられます

→ほめられると潜在意識が喜ぶので、もっともっと質問に答えてくれるようになります。

→癒しのスパイラルに入れます

潜在意識の特徴②

質問が大好き(自分に問いかけると、答えを探す)

(質問例)

☆「今日、何があったら嬉しい？」
→今日中に答えがみつかります

☆「5分以内に100%できることって何？」
→5分以内に、100%確実に自分をほめてあげられます

潜在意識の特徴③

自分・他人の区別が分からない(必ず主語＝自分)

(例)

「ダンナが許せない、死ねばいいのに」

言葉(意識)では「ダンナが死ねばいい」ですが・・・

潜在意識では、「自分が死ねばいい」と理解しています。

だから、ダンナを責めれば責めるほど
自分が苦しいのですね・・・。

潜在意識の特徴③

自分・他人の区別が分からない(必ず主語＝自分)

(活用法)

他人をほめましょう。

なんでもいいので、どんどんほめましょう。

細かいことでいいので、とにかくほめましょう。

→もし、どうしてもほめられない時は？

→それだけ罪悪感が強すぎる(罪悪感が邪魔している)
ので、罪悪感(表面上は怒り)に焦点を当てましょう。

潜在意識の特徴④

回数と重要度が比例する(よく聞く=重要と判断)

(例)

1回よりも2回、2回よりも5回、5回よりも10回・・・

思った回数、言った回数が多ければ多いほど
「大切なことなんだ！！」と潜在意識は判断する

潜在意識の特徴④

回数と重要度が比例する(よく聞く=重要と判断)

(活用法)

1回よりも2回、2回よりも5回、5回よりも10回・・・

なりたい自分、叶えたい希望、ポジティブな言葉や思考を繰り返しましょう。

※1番欲しいものこそ、回数を1番多く！！

潜在意識の特徴⑤

時間・空間の概念がない(すべてが「今、ここ」)

(例)

CL 「10年前の失恋がトラウマで人が怖いです」

意識では「10年前」のことを話していますが
潜在意識では「今、人が怖い」と理解しています

潜在意識の特徴⑤

時間・空間の概念がない(すべてが「今、ここ」)

(活用法)

過去のことでも未来のことでもいいので
「ポジティブなこと」を想像しましょう！！

→いつのことを想像していても
潜在意識は「今、ポジティブだ」と理解します。

潜在意識の特徴⑥

ことば<<<イメージ(想像力豊か)

(例)

「私はできる」と言うだけ → 効果 少ない

できている私をイメージする → 効果 大

できている私をイメージしながら
セリフ、周りの風景、においも想像 → 効果 もっと大

潜在意識の特徴⑥

ことば<<<イメージ(想像力豊か)

(活用法) **五感+気持ち** をフル活用しましょう！！

- ☆視覚(見える景色・背景・周りの人たち)
- ☆聴覚(ことば、セリフ、歓声、風の音、波の音…)
- ☆感覚(ここでは気持ちとってもらってOKです)
- ☆触覚(やわらかい、かたい、ふわふわ、さらさら…)
- ☆嗅覚(甘い香り、スツキリする香り、南国の香り…)
- ☆味覚(ちょっとイメージしづらいかも？ですが…)

潜在意識の特徴⑦

感情を伴うものに特に強く反応

(例)

小石につまづいて「びっくり」よりも
飛行機に乗っていて墜落しそうになった「びっくり」のほうが

強く潜在意識に刷り込まれる
→ネガティブ体験＝トラウマ

潜在意識の特徴⑦

感情を伴うものに特に強く反応

(活用法)

わざとおおげさに(役者になりきった気持ちで)
感動したり、喜んだりする

映画を観た感想

「よかったよ」 →→→ 「こんなにスバラシイ映画は今まで
観たことがない、感動した！！」

潜在意識の特徴⑧

現実と空想の区別がつかない(全てが現実)

(例)

「梅干し」を想像してください。

潜在意識の特徴⑧

現実と空想の区別がつかない(全てが現実)

(活用法)

想像したもの、空想したもの、妄想したものの勝ちです(笑)

潜在意識の特徴⑨

芋づる式に思い出す、広がる(検索結果と同じ)

(例)

「うつ」だと思つと…

潜在意識下で(一瞬の間に)芋づる式に大量の連想をします。

うつ→しんどい、つらい、嫌だ、死にたい、消えたい、腹立つ、
うっとおしい、腹が立つ、〇〇さんが自死した、会社嫌、
生きる意味わからない、家族に申し訳ない…etc

潜在意識の特徴⑨

芋づる式に思い出す、広がる(検索結果と同じ)

(活用法)

どうせ芋づる式に連想するのならば・・・

ポジティブな連想にしましょう！！

潜在意識の特徴⑩

変性意識状態のほうがアクセスしやすい

(例)

眠る前、朝起きた直後など「うとうとしている状態」

心理療法のセッション中

催眠状態

潜在意識の特徴⑩

変性意識状態のほうがアクセスしやすい

(活用法)

眠る前、朝起きた直後など「うとうとしている状態」
心理療法のセッション中
催眠状態

→こういった時に潜在意識に刷り込みたい情報を
想像したり、言葉に発したり、動作をしたりします。

潜在意識の特徴⑪

全体性を重視する

(例&活用法)

「痩せたい」 → 痩せること1点に集中してしまう

「自分に自信を持ちたい」 → 「痩せる」以外の他のことにも意識・目標がいく。

潜在意識の特徴⑫

潜在意識の効果は複利

(活用法)

☆すぐには効果が表面的に表れないことを理解しておく

☆でも・・・効果が出てきたら、爆発的に変化が訪れる
(オセロがひっくり返ったみたいになる)

潜在意識の特徴を活用して
人生を一步ずつ向上させましょう！

幸せのスパイラルへの道も
一步から♪