

こころの距離感

こころの距離感を適切に保てないと
人間関係がうまくいきません。

(カウンセリングうんぬん以前の問題なのです)

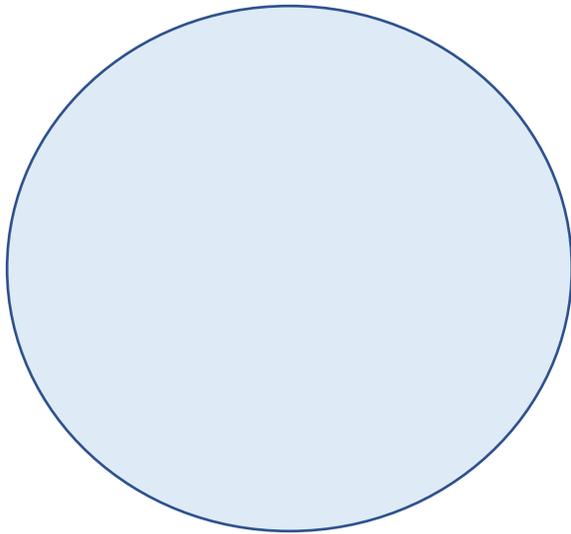
カウンセリングはコミュニケーションなので

人間関係がうまくいくかどうか？と
カウンセリングがうまくいくかどうか？は

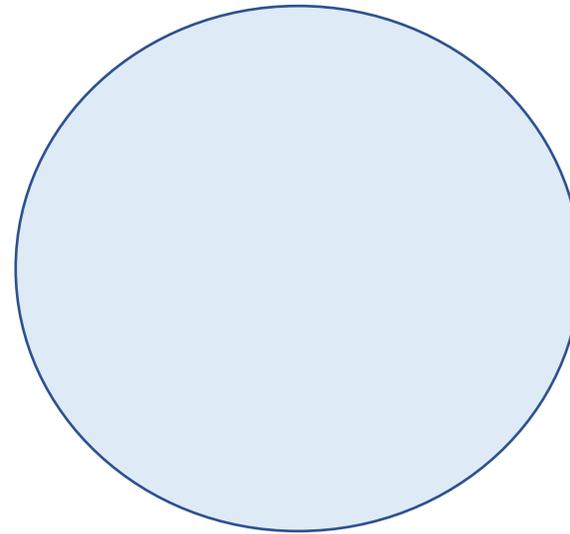
ほぼ同じ なのです。

さて、肝心かなめの「こころの距離感」です

自分

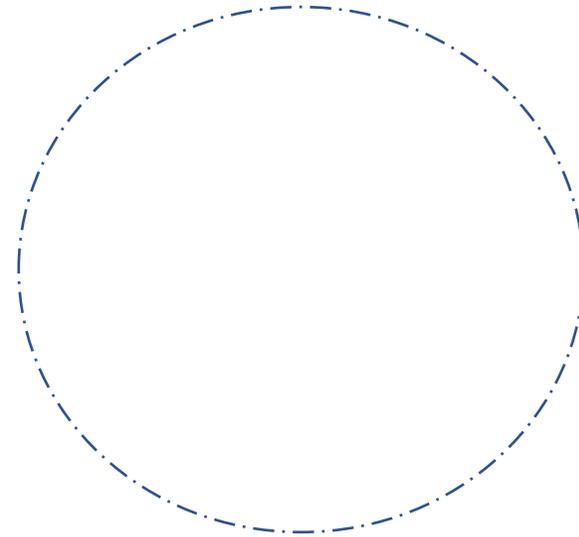
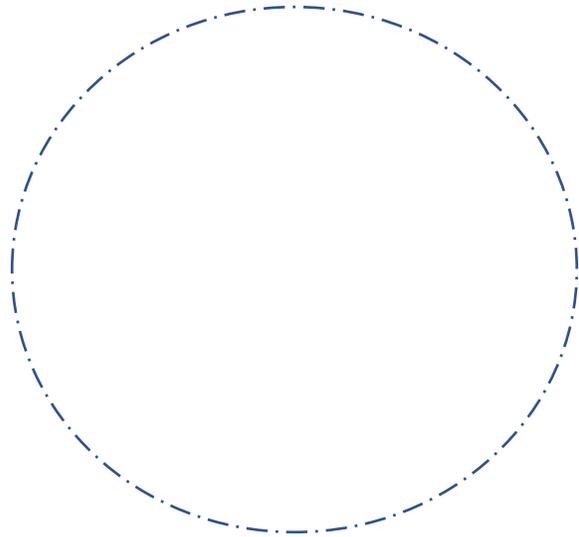


他人



ちょっとここでワークをやりましょう

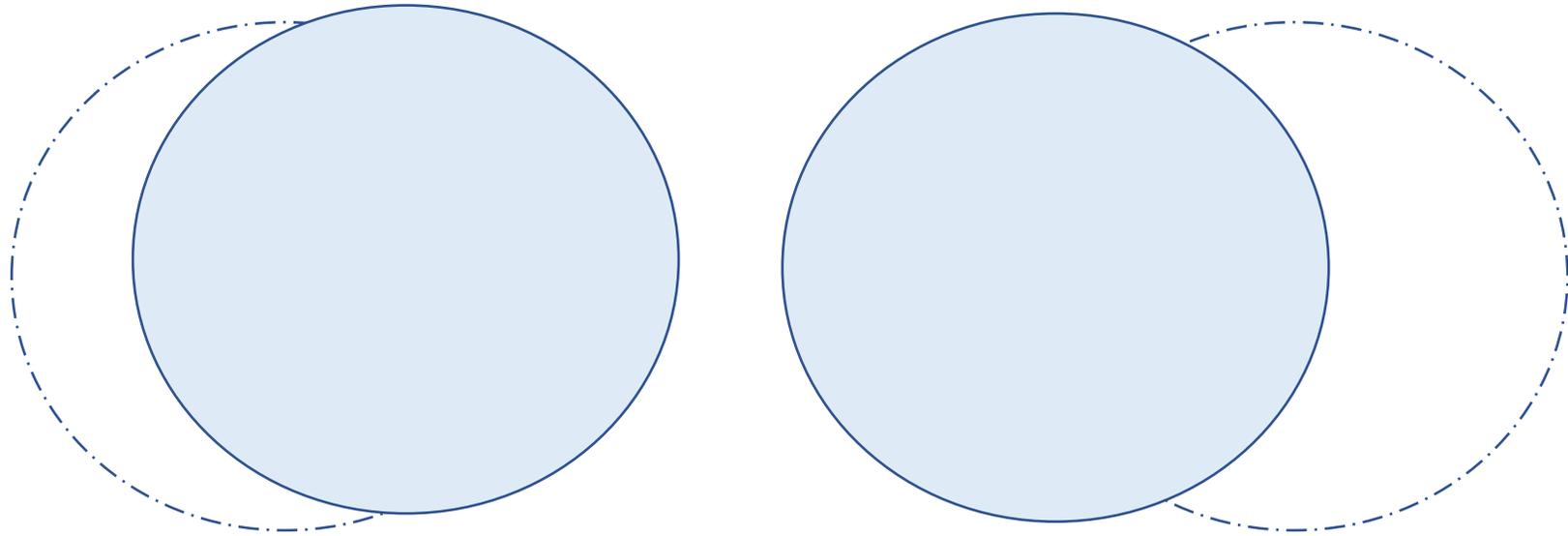
A4の紙を用意して、
「自分」の〇と直感で思い浮かんだ一人の〇を書きましょう。
(こころの距離感はどのくらい離れていますか?)



ちょっとここでワークをやりましょう

そして、次は・・・

私と直感で思い浮かんだ「あの人」との間の
理想の距離感はどこか？を紙に書き込みましょう。
(さっきとは違う色で○をつけたほうが見やすいです)



「私とあの人」との
現実の距離感と理想の距離感は
同じでしたか？それとも違いましたか？

理想と現実が違ったならば、
何があるからこの違いが生じたのでしょうか。

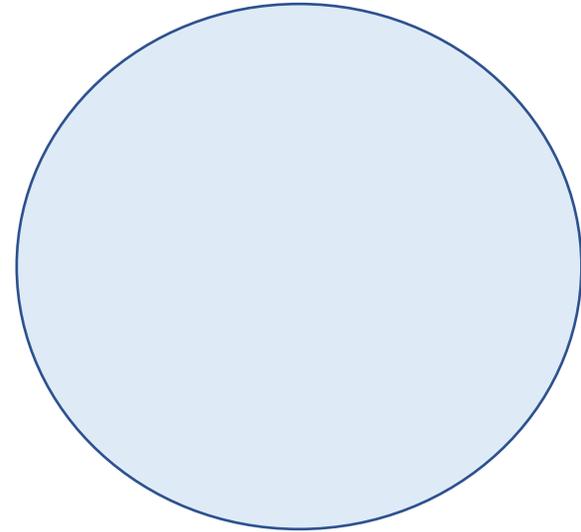
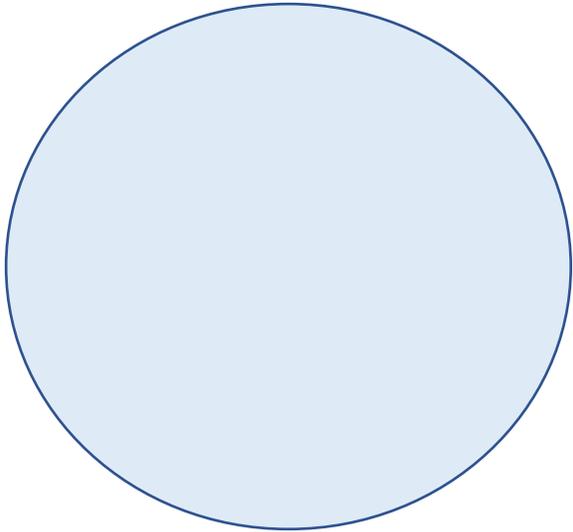
感じたこと、気づいたことをメモしましょう！

ワークの結果は少し横に置いて
おいて、講義をすすめます

こころの距離感が広すぎると・・・

自分

他人

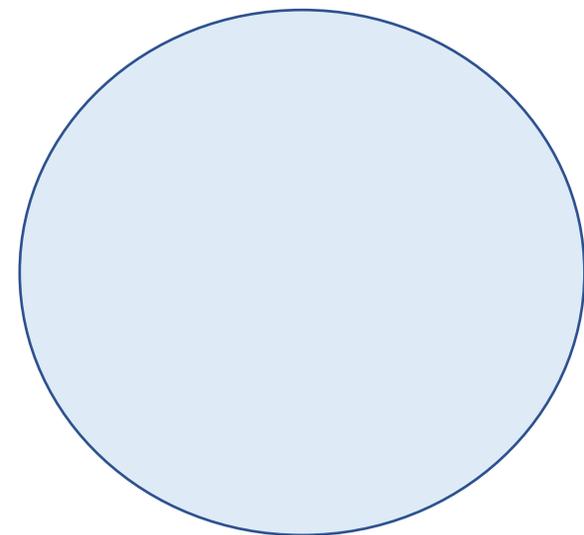
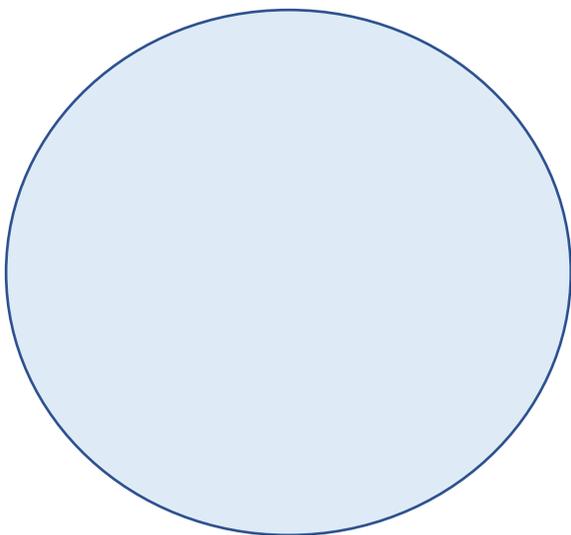


こころの距離感が離れすぎると・・・

自分

他人

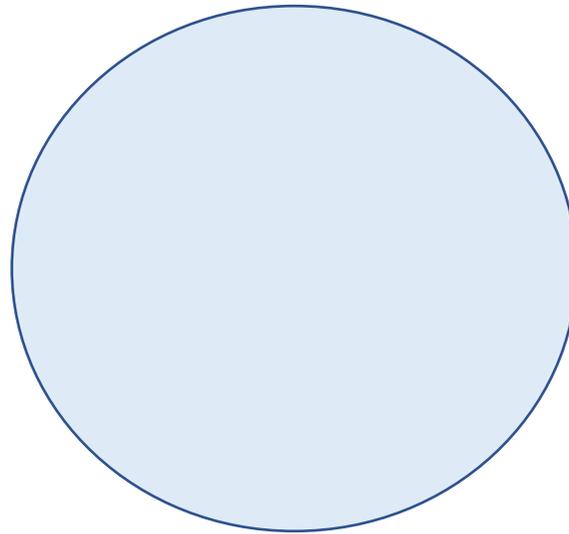
関係が希薄
「興味がない」



こころの距離感が近すぎると・・・

自分

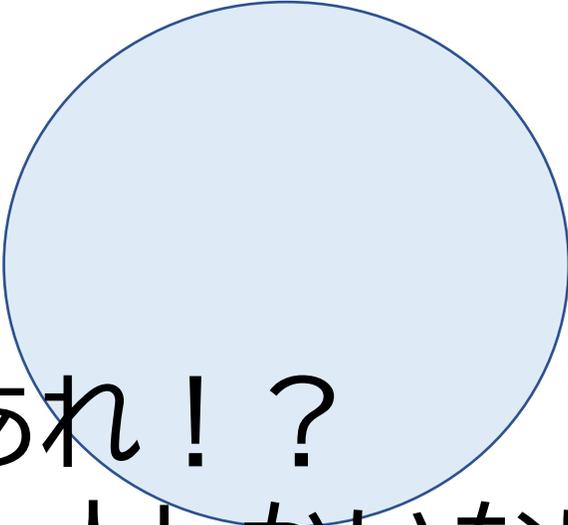
他人



こころの距離感が近すぎると・・・

自分

他人



あれ！？
一人しかいない？

こころの距離感が
離れすぎても、近すぎても
違和感があったと思います。

つまり、適切な
こころの距離感が必要なのです。

ここからは
心理カウンセラーとして
必要な視点です。

こころの距離感が離れすぎていても、近すぎても
良好な人間関係は維持できないので、
修正する必要があります。

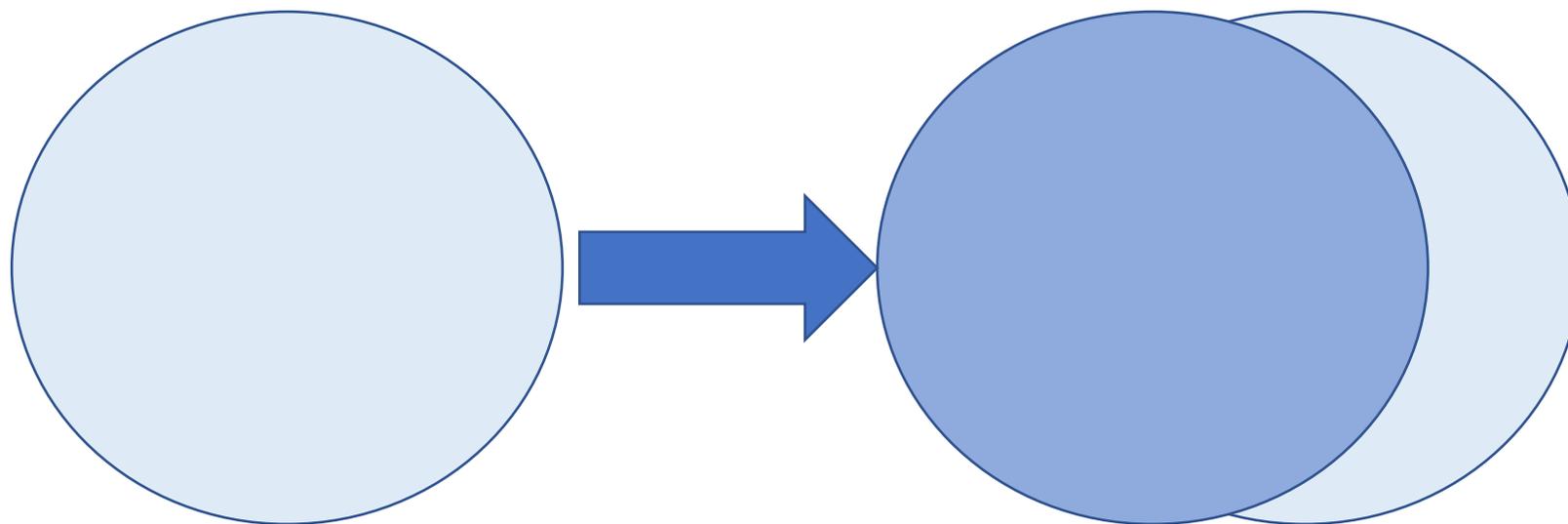
こころの距離感が近すぎる場合は・・・

2つのパターンがあるので、見極めが必要です

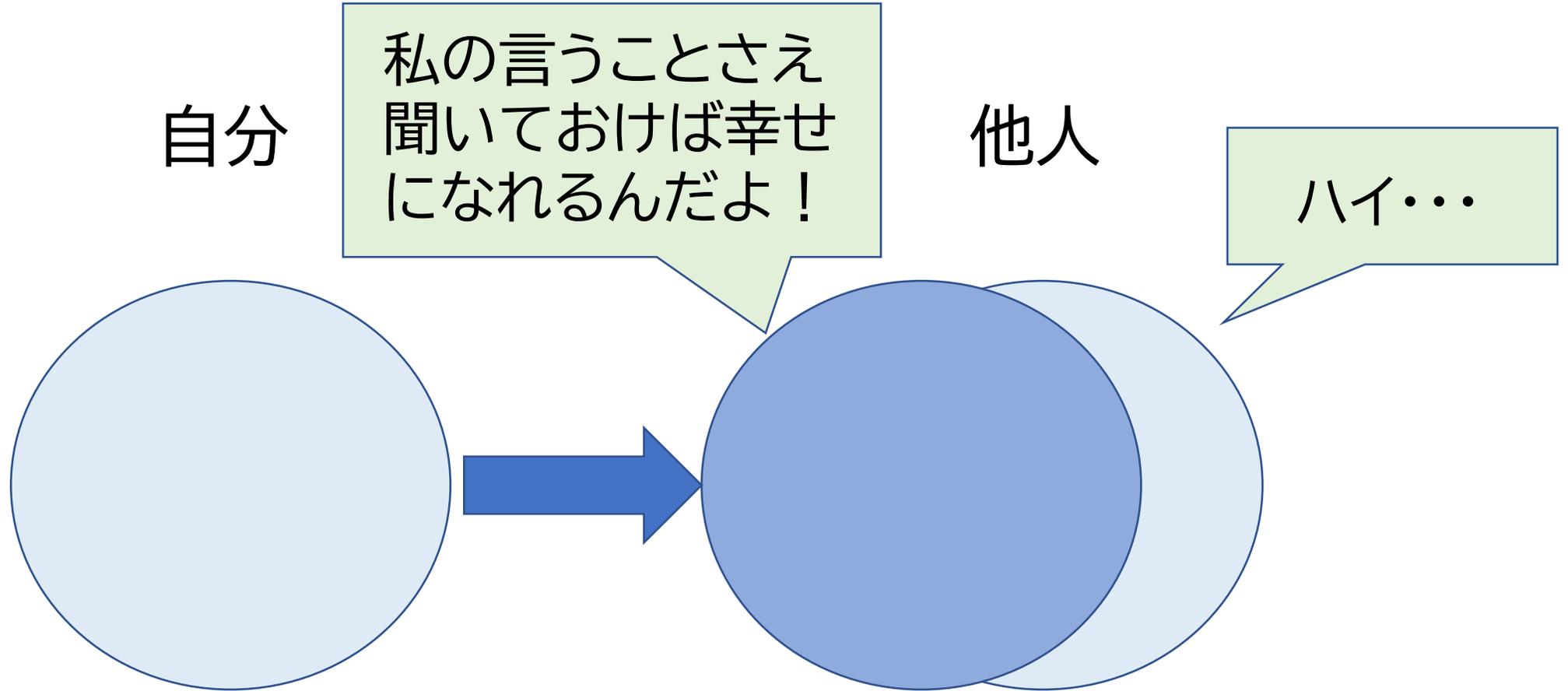
パターン① 自分が相手を侵食 (巻き込んでいる)

自分

他人



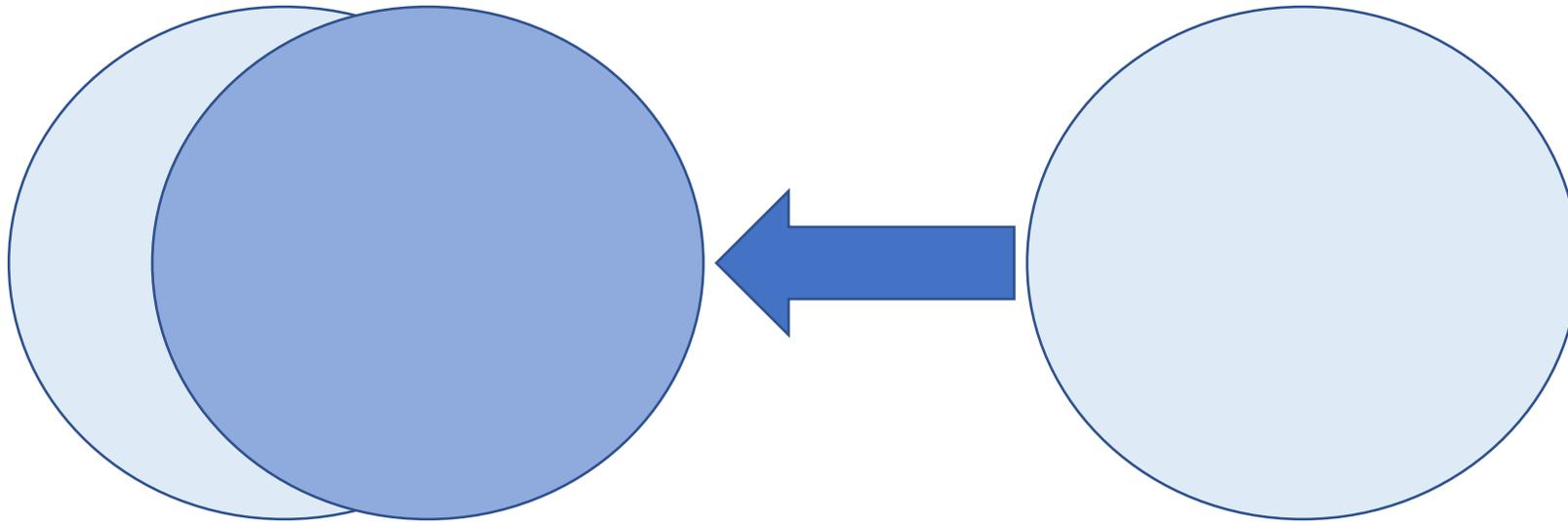
パターン① 自分が相手を侵食 (巻き込んでいる)



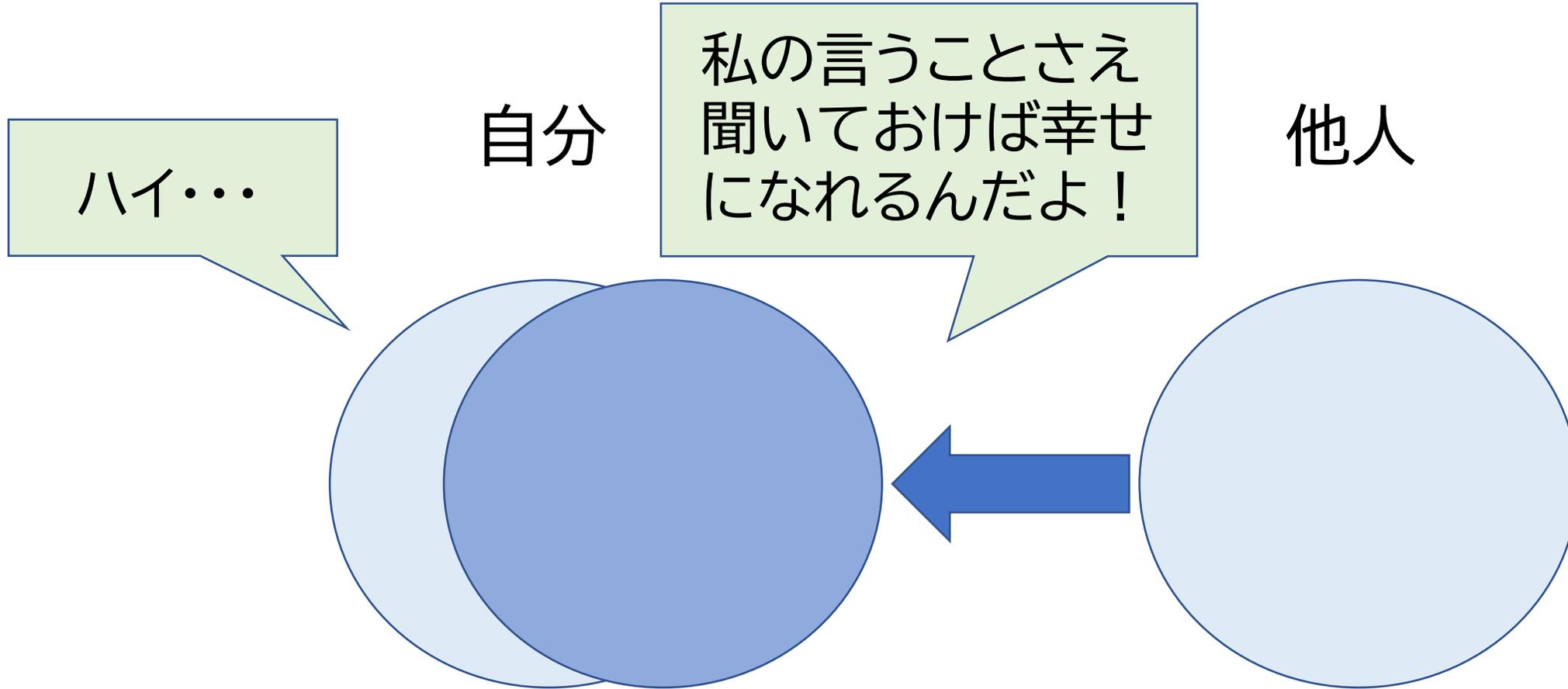
パターン② 相手が自分を侵食 (巻き込まれている)

自分

他人

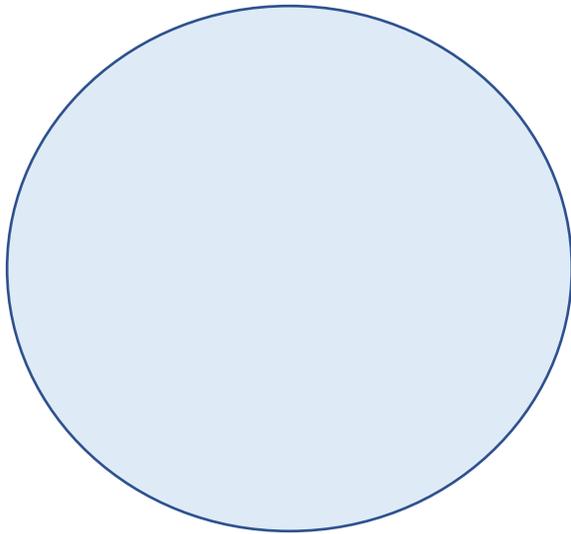


パターン② 相手が自分を侵食 (巻き込まれている)

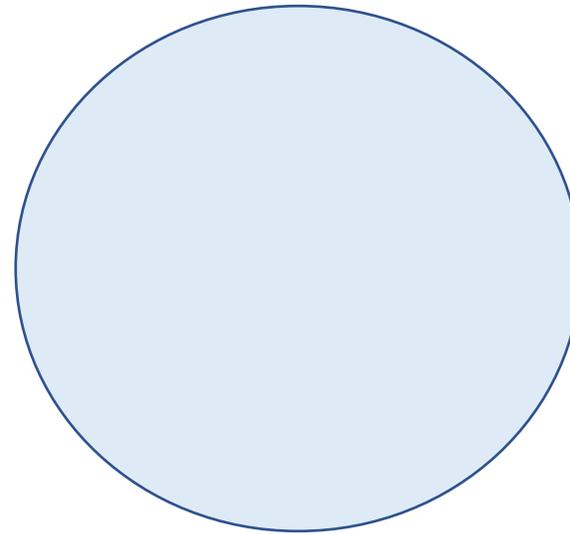


「こころの距離感」を適切に保つための方法

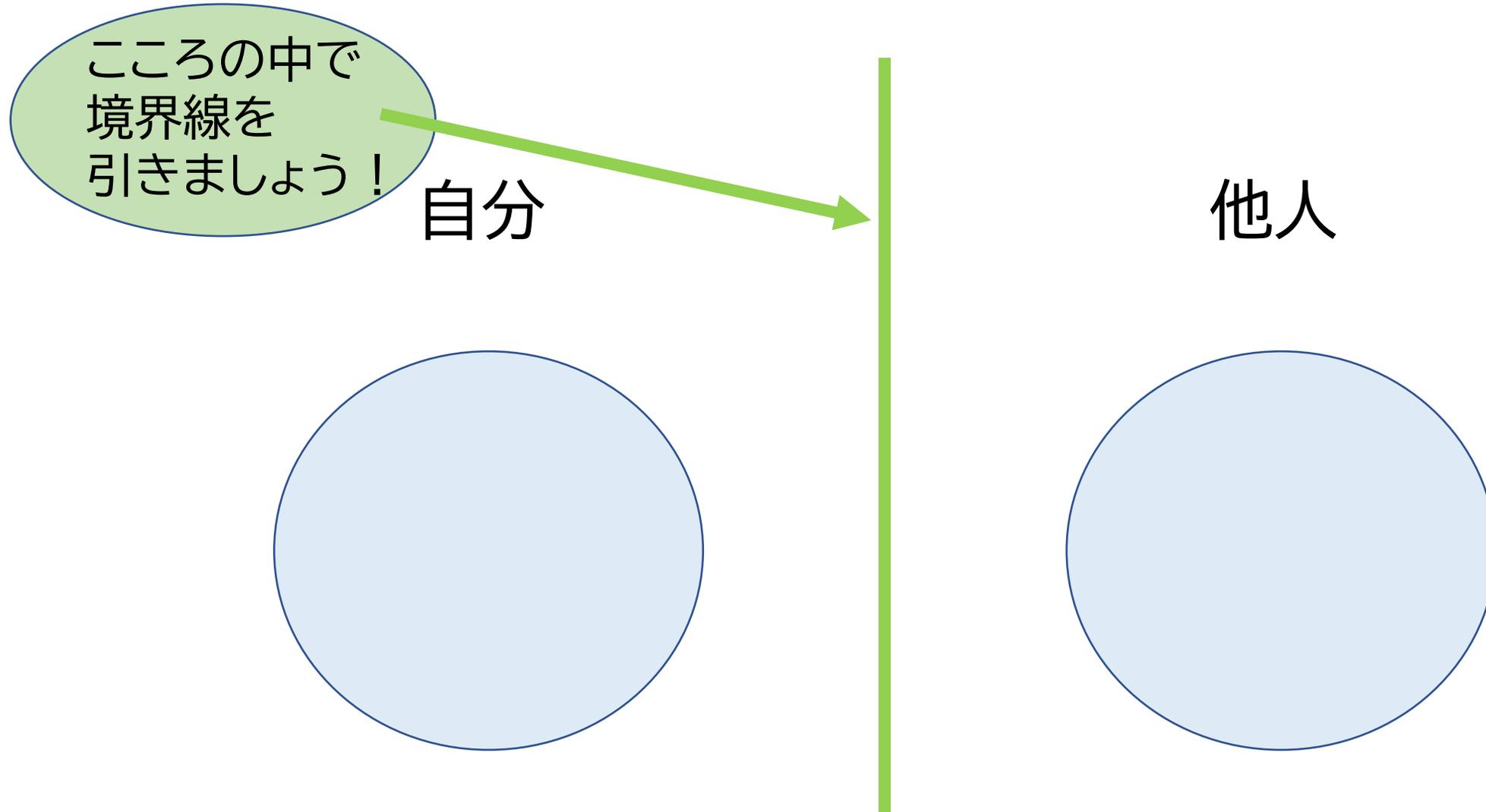
自分



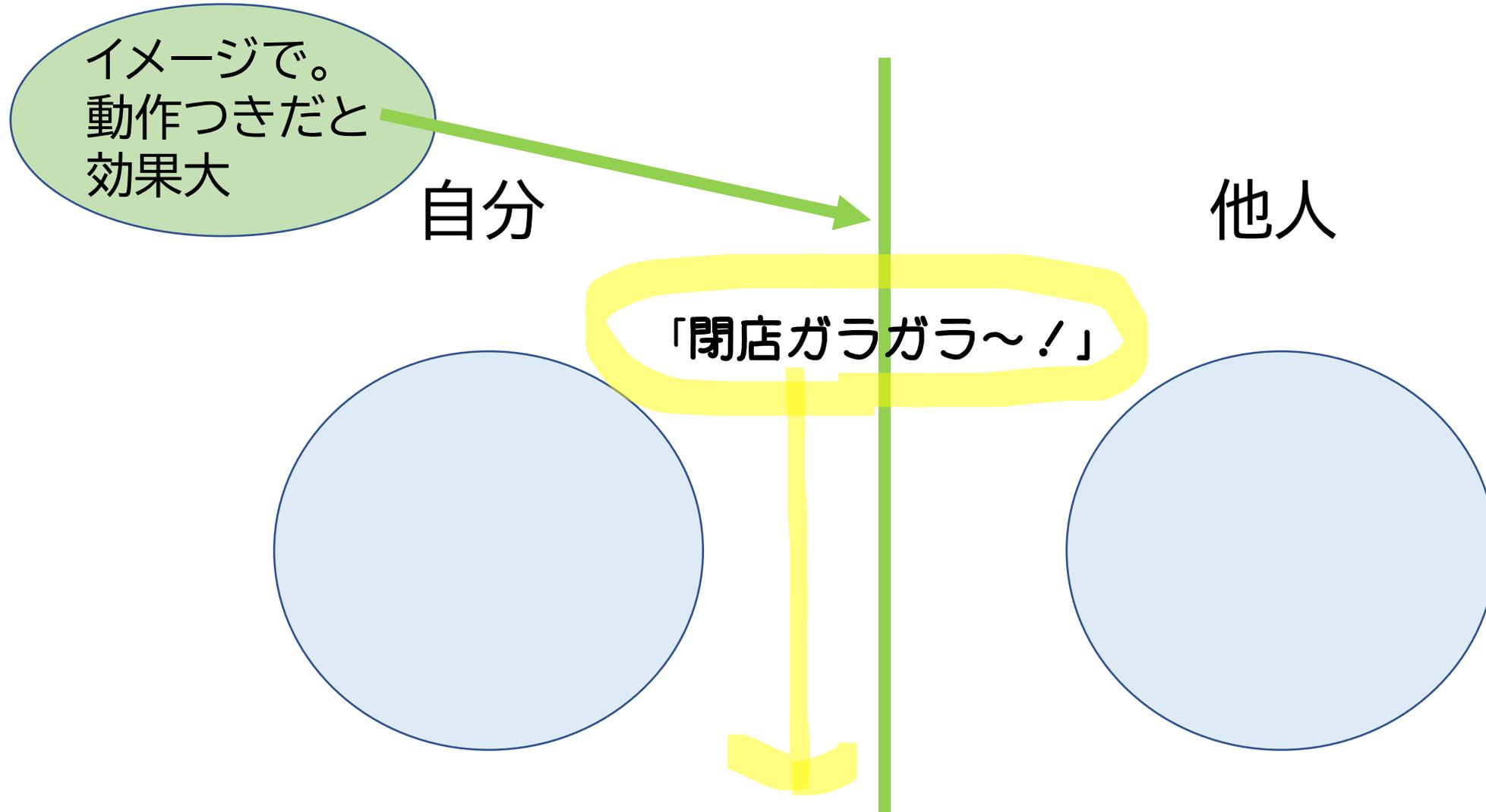
他人



「こころの距離感」を適切に保つための方法



「こころの距離感」を適切に保つための方法



「もの」を使って自分の相手の間に置いても良いです。

(例) スマホ、えんぴつ、ふでばこ、つい立て…。

こころの距離感が近い！！と感じた場合は・・・

すぐに「心の中で」閉店ガラガラ～！をやりましょう。

こころの距離感が遠い！！と感じた場合は・・・

何か、あなたにできる「かかわり」を行ってください。

にんげんはカンペキではないので、いきなりできました！
なんていうことはありません。
失敗を繰り返して、うまくいかなくて当然です。

だからこそ・・・
繰り返し何度も、何度も
実践することが大切です！