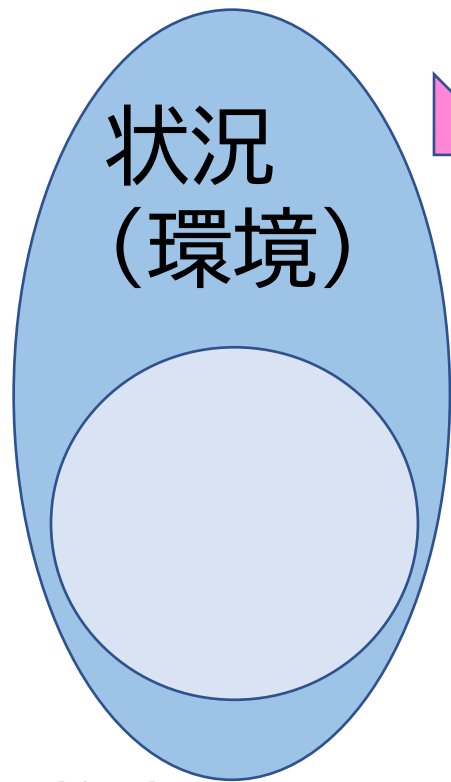


感情のパターン

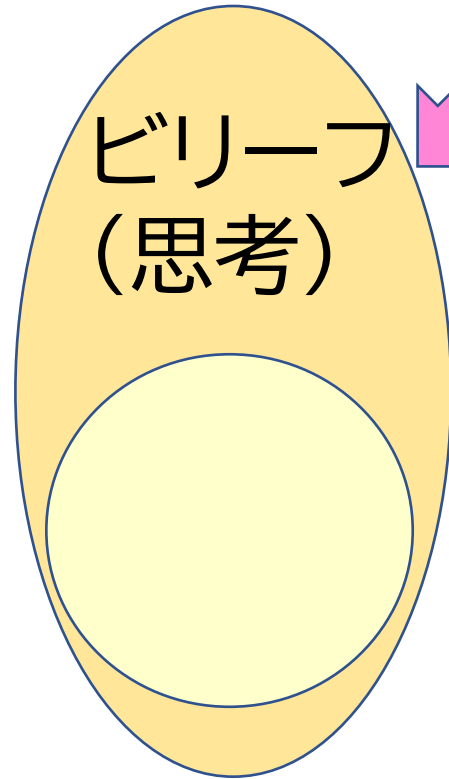
にんげんの行動(結果)は、
環境と思考と感情のかけあわせである
と先日の講座でお伝えしました。

Step1知識編「ビリーフ」では、
こんなスライドがありましたよね。

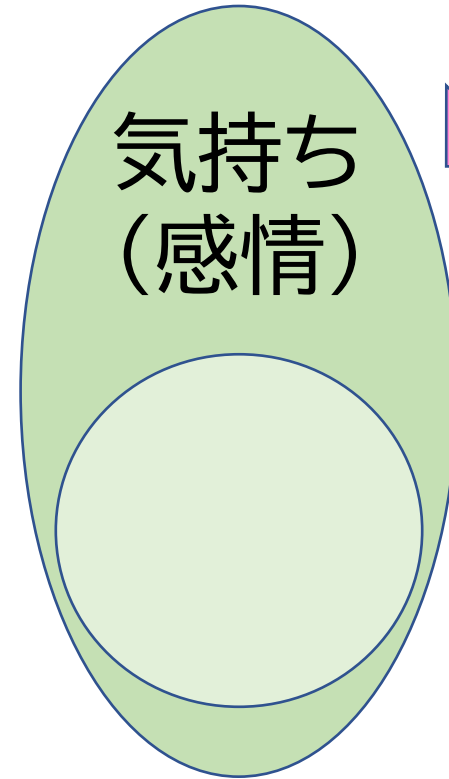
さて…、どこを変えますか？



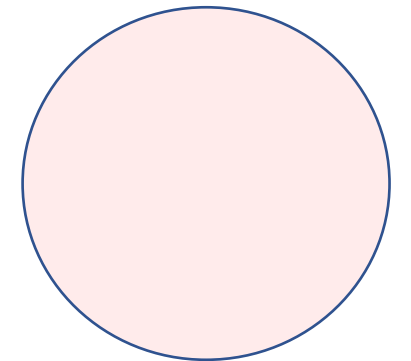
×



×



=



(例)
満員電車
ダンナと2人きり
パワハラ上司

(例)
逃げられない
新婚旅行の時…
逆らえない

(例)
怖い・不安
ムカつく！！
無力感・絶望

(例)
パニック発作
晩ご飯抜き！
自殺未遂

そして、実際のカウンセリングでは

「私、〇〇すべきっていうビリーフがあるので、とってもしんどいんです、この考え方を変えたいんです」

なんていう、模範解答的なCLは滅多にいません(笑

ふつうのCLは、こんな感じですよ。

「本当、アイツの顔を見るだけでムカついてムカついて吐き気がするんですよ、何とかしてくださいよ！」

ふつうのCLは、こんな感じですよ。

「本当、アイツの顔を見るだけでムカついてムカついて吐き気がするんですよ、何とかしてくださいよ！」

→つまり、ふつうは「結果」だけ。良くても「結果」と「感情」、たまに「状況」もついでに…
ぐらいしか、言ってくれません。

ここで、Coは、

「本当、アイツの顔を見るだけでムカついてムカついて吐き気がするんですよ、何とかしてくださいよ！」

というCLの発言の中から

「状況」「ビリーフ」「気持ち」を紐解く必要があるのです。

つまり、こういうことです。
ビリーフを探るためには・・・

「状況」×「ビリーフ」×「気持ち」＝行動 の方程式を

ビリーフ＝「結果」÷「気持ち」÷「状況」

の形に変えて、ビリーフは何か？を探る。

パターンについては、人の数だけ・・・

いや、一人が持っている観念は幾つもあるので
人の数以上にパターンがあります。

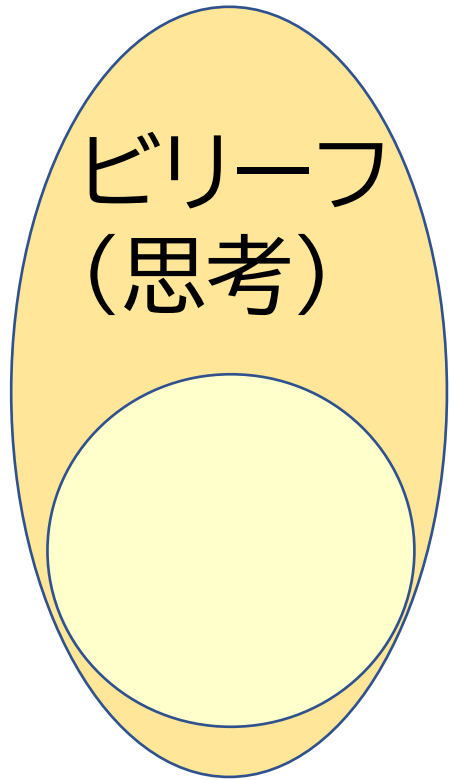
丸暗記しようとなんてしなくて良いので
とにかく、数多くの人と会話する機会を設けましょう。

次のスライドからは
とりあえず、の練習と思ってチャレンジ！

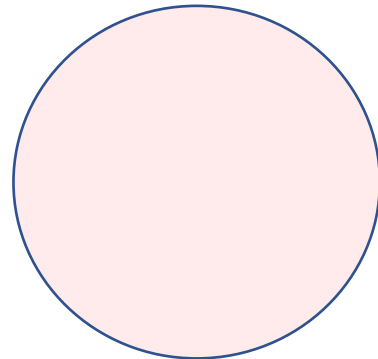
練習1 : 秘密を守れなかったママ

「先生、またやってしまいました。私がまた不用意に子どもがこれはAちゃんには言わないでって念押ししていたのに、
ついついAちゃんのママにLINEしちゃって。Aちゃんのママは口が軽いから絶対にAちゃんに言うって分かっていたのに・・・」

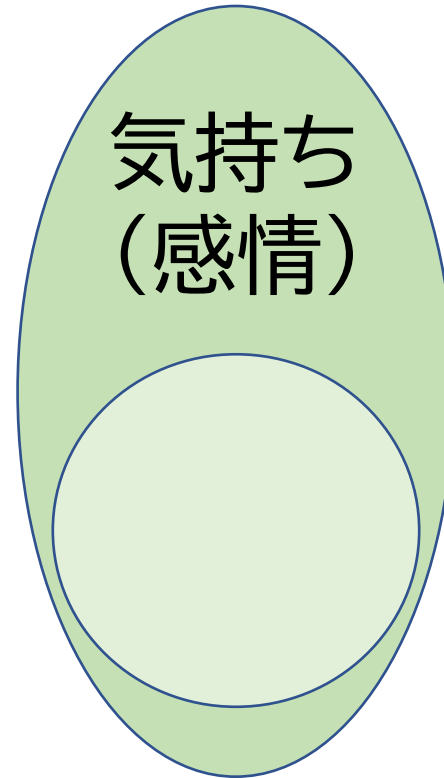
この図に当てはめて考えてみましょう



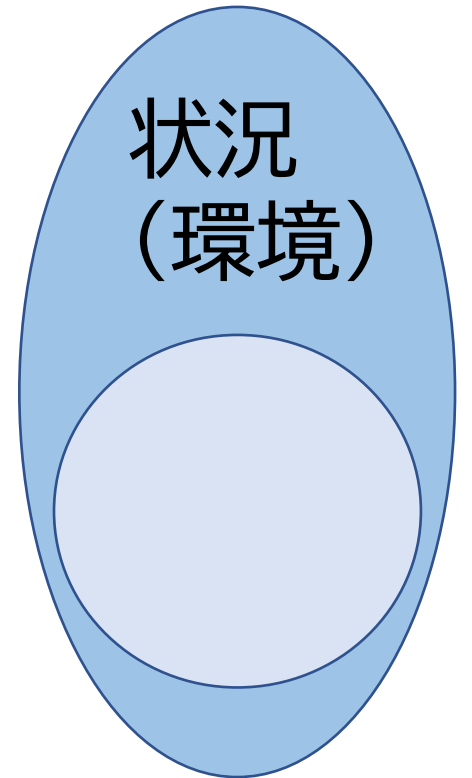
=



÷



÷

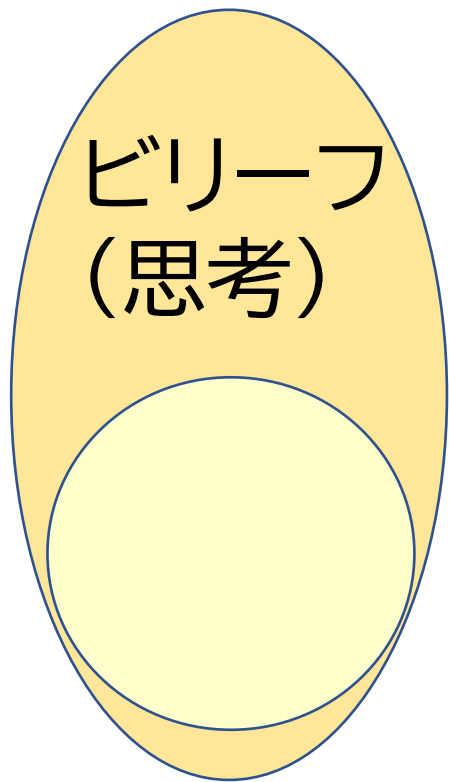


練習1 : 秘密を守れなかったママ

「先生、またやってしまいました。私がまた不用意に子どもがこれはAちゃんには言わないでって念押ししていたのに、
ついついAちゃんのママにLINEしちゃって。Aちゃんのママは口が軽いから絶対にAちゃんに言うって分かっていたのに・・・」

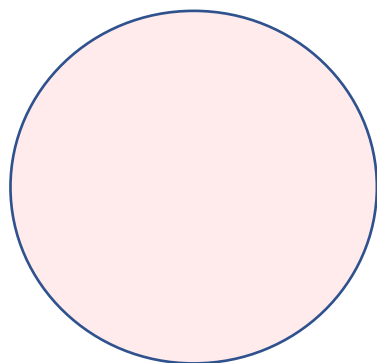
さきほどの図にあてはめると・・・

この図に当てはめて考えてみましょう



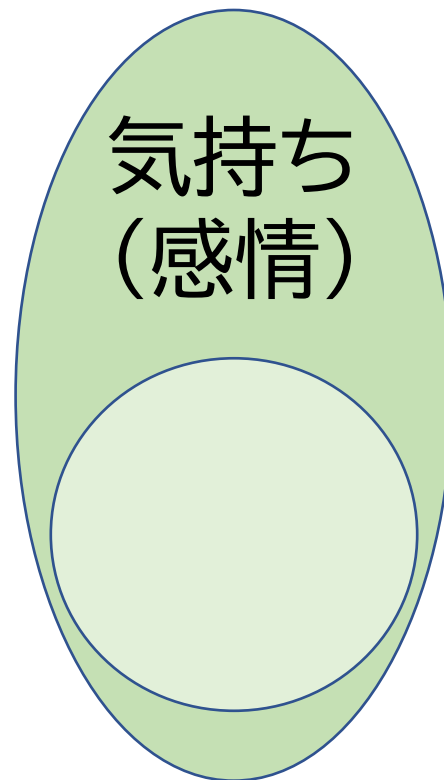
?????

=



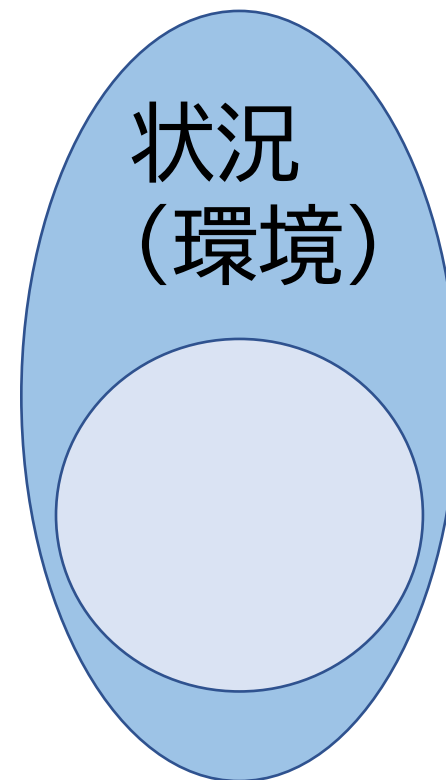
子どもが言っていた話をAちゃんのママに話しちゃった

÷



情けない
ごめんなさい

÷



・「秘密にして」と言われた
・Aちゃんママは口が軽い

練習1 : 秘密を守れなかったママ

「先生、またやってしまいました。私がまた不用意に子どもがこれはAちゃんには言わないでって念押ししていたのに、
ついついAちゃんのママにLINEしちゃって。Aちゃんのママは口が軽いから絶対にAちゃんに言うって分かっていたのに・・・」

(回答例)

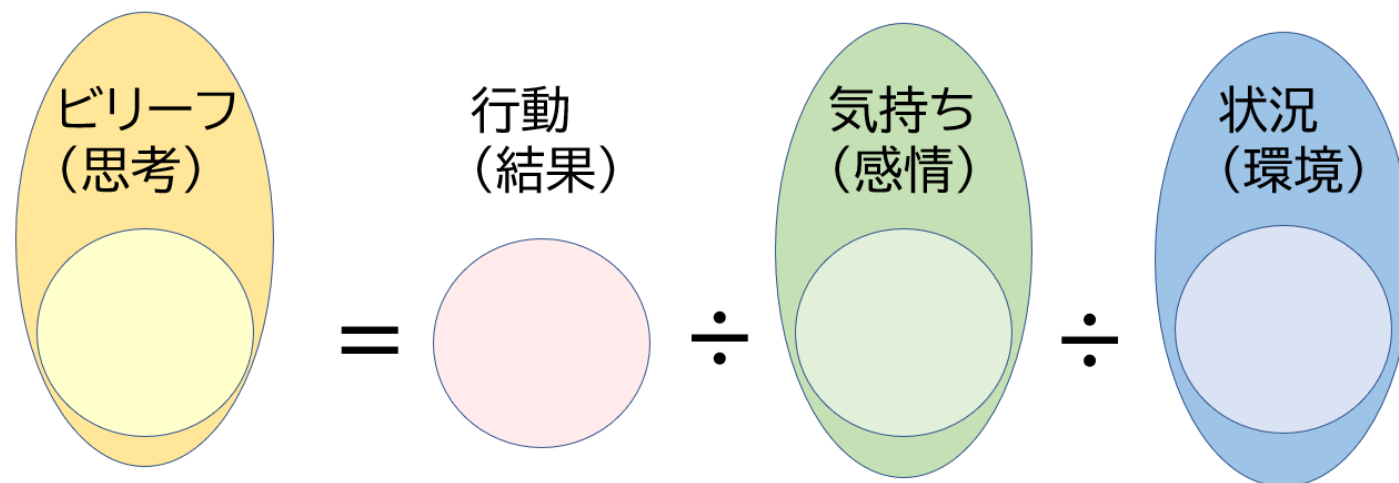
「なんでも本音で話をしなければいけない(秘密はいけない)」

「私は対人関係をうまくやっていくことができない」

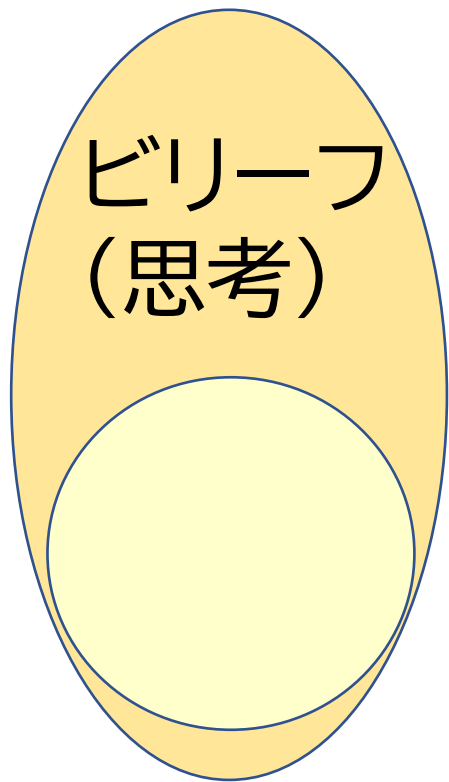
練習2 : 早く結婚したいと訴える女性

「婚活10年やってるんですけど、どういうわけかヒモとかマザコンとかギャンブルばっかやってる奴とか、そういう男しか寄ってこないんですよね……。幸せになりたいのにどうしてなんですか？」

この図に当てはめて考えてみましょう

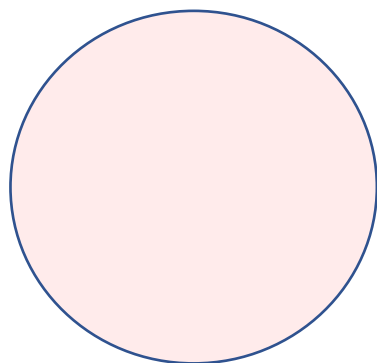


この図に当てはめて考えてみましょう



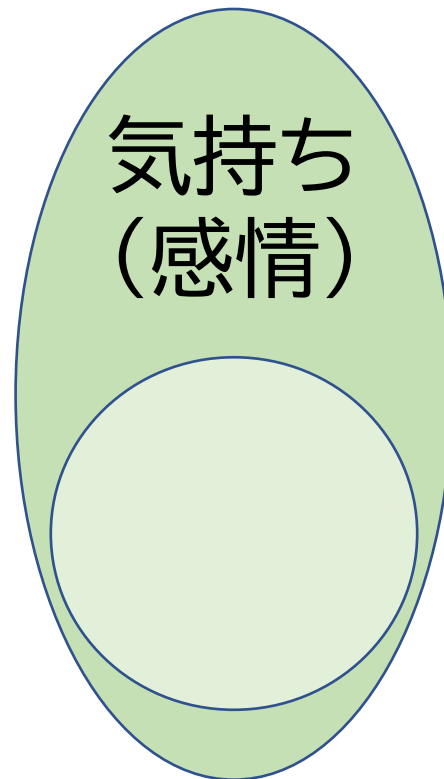
?????

=



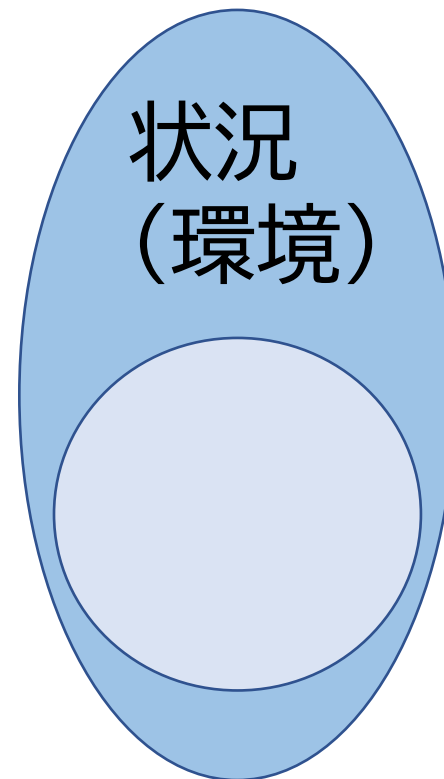
・だめんずばかり
寄ってくる
・結婚できない

÷



幸せじゃない！
焦る
悲しい

÷



婚活10年
おひとりさま

練習2 : 早く結婚したいと訴える女性

「婚活10年やってるんですけど、どういうわけかヒモとかマザコンとかギャンブルばっかやってる奴とか、そういう男しか寄ってこないんですよね……。幸せになりたいのにどうしてなんですか？」

(回答例)

「私は幸せになってはいけない」

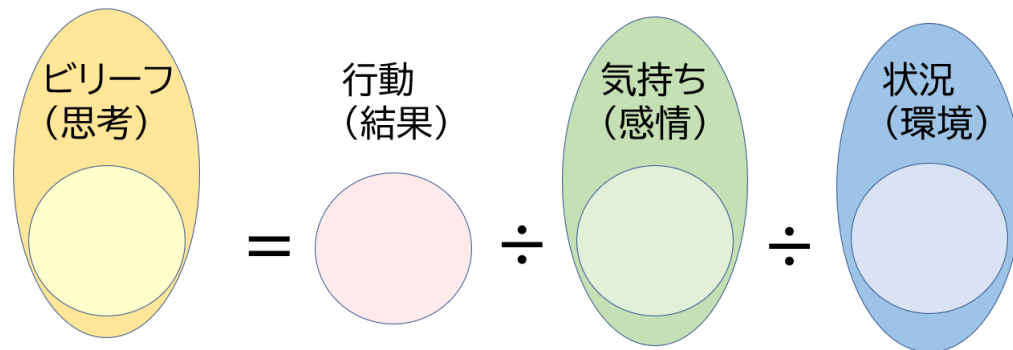
「私には価値がない」

「私は人のお世話をしなければいけない」

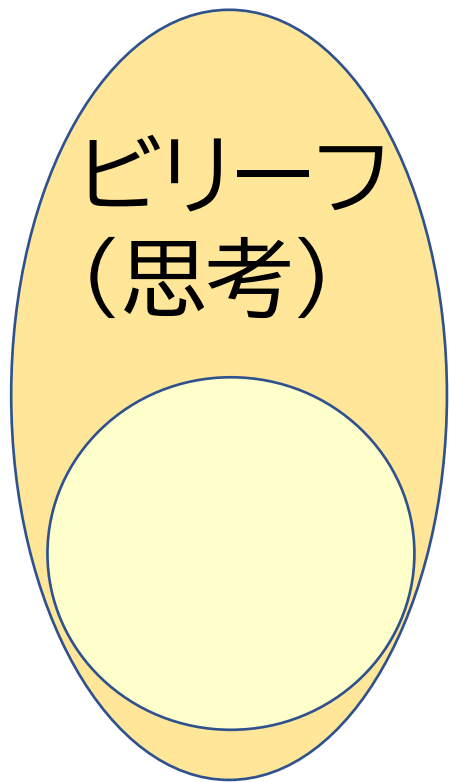
練習3 : 困ってしまった会社員

「先生、困ったことになってしまいました。先日上司に呼ばれて、『わが社は外資になったから報酬体系が変わった。年俸制になって、いくら給料が欲しいかをこれから一人ずつヒアリングするから各自希望年俸を考えておくように』っていうんですよ。一体どうしたらいいか分からなくて・・・」

この図に当てはめて考えてみましょう

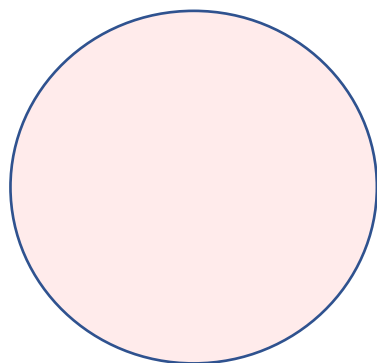


この図に当てはめて考えてみましょう



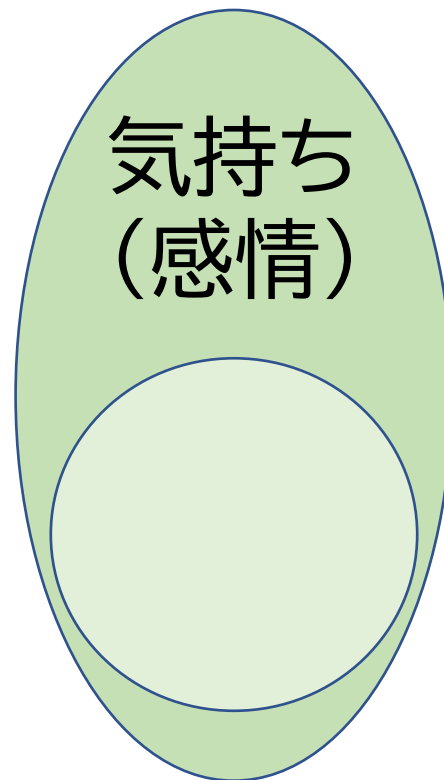
?????

=



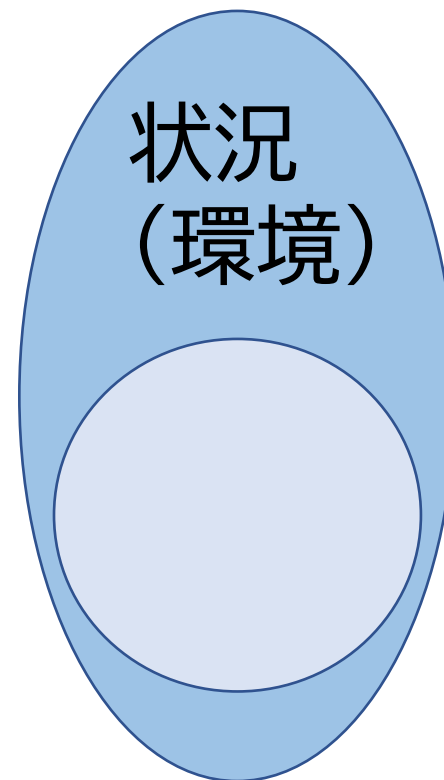
頭が真っ白
決められない

÷



困惑している
混乱している

÷



- ・上司とヒアリングの予定
- ・希望の年俸を言える

練習3 : 困ってしまった会社員

「先生、困ったことになってしまいました。先日上司に呼ばれて、『わが社は外資になったから報酬体系が変わった。年俸制になって、年俸はいくら欲しいかをこれから一人ずつヒアリングするから各自希望年俸を考えておくように』っていうんですよ。一体どうしたらいいか分からなくて・・・」

(回答例)

「自分の意見を言っではいけない」

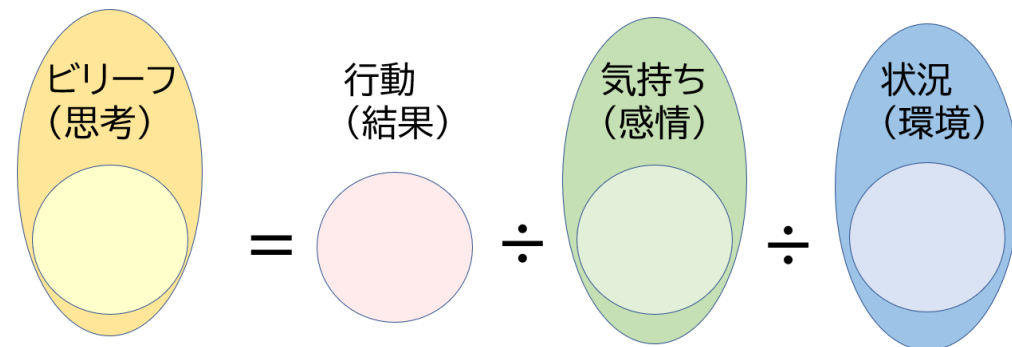
「自分の都合良いように物事を考えてはいけない」

「自由であってはいけない」

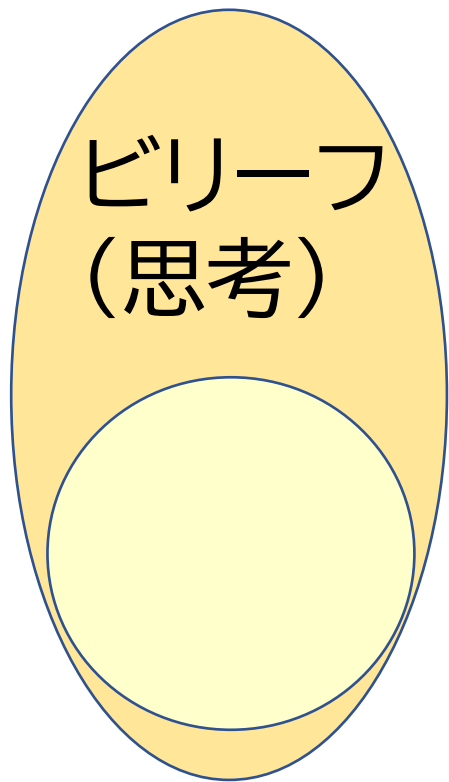
練習4 : ゴールデンウィークはお当番、の会社員

「そういえば世間はゴールデンウィークですよねえ、みなさん出かけたとかバカンスとかゆっくり温泉だとか言いますが、私の場合は今年もやっぱりず〜っと仕事ですよ。え、うちの会社はもともと休日休みじゃなかったって？あー、確かにそうなんですけどね、誰か当番いるんで、手当も出るっていうので私が当番しますって今年も言っちゃったんですよ。」

この図に当てはめて考えてみましょう

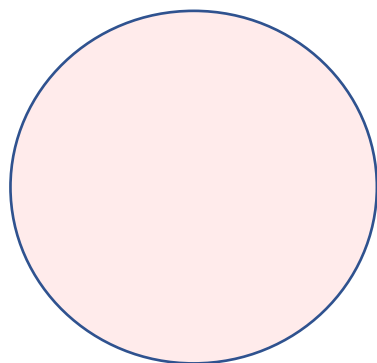


この図に当てはめて考えてみましょう



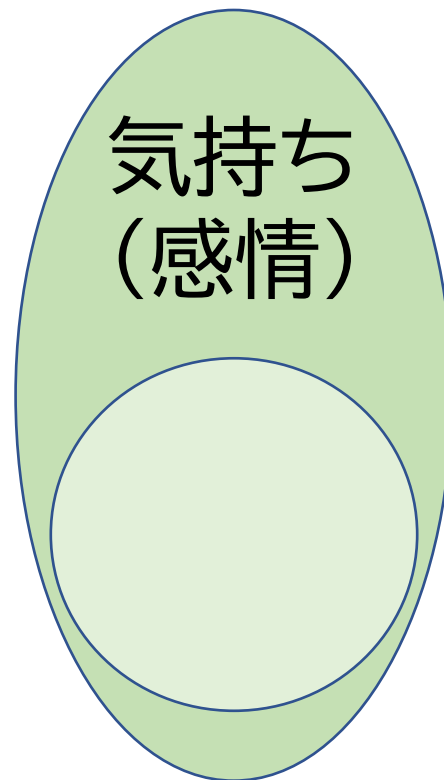
????

=



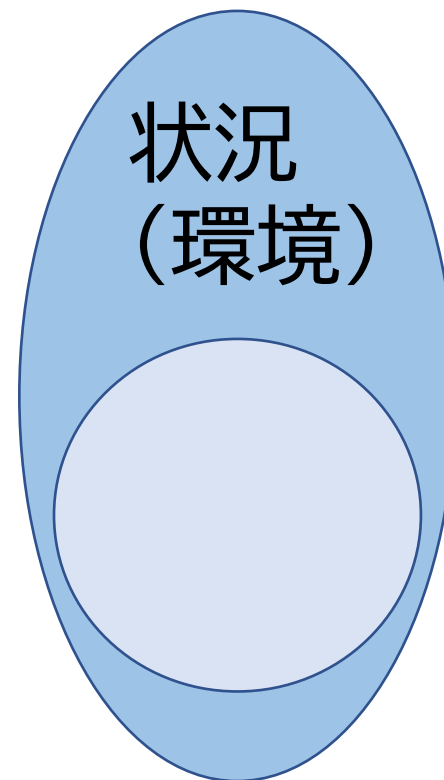
今年もゴール
デンウィーク
は出勤当番

÷



つまんない
無気力

÷



職場で「GWの出勤
当番誰がする？」
CLが「今年もやり
ます」と答えた

練習4 : ゴールデンウィークはお当番、の会社員

「そういえば世間はゴールデンウィークですよねえ、みなさん出かけたとかバカンスとかゆっくり温泉だとか言いますが、私の場合は今年もやっぱりず〜っと仕事ですよ。え、うちの会社はもともと休日休みじゃなかったって？あー、確かにそうなんですけどね、誰か当番いるんで、手当も出るっていうので私が当番しますって今年も言っちゃったんですよ。」

(回答例)

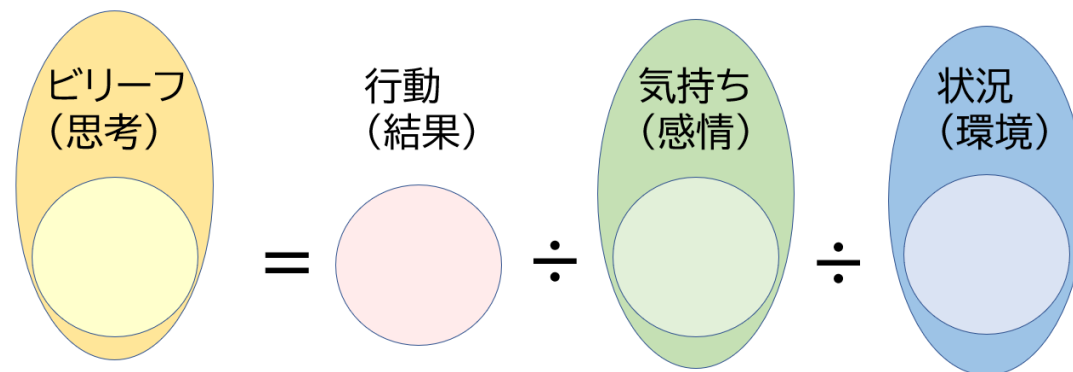
「リラックスしてはいけない」

「自分が我慢・犠牲をしなければいけない」

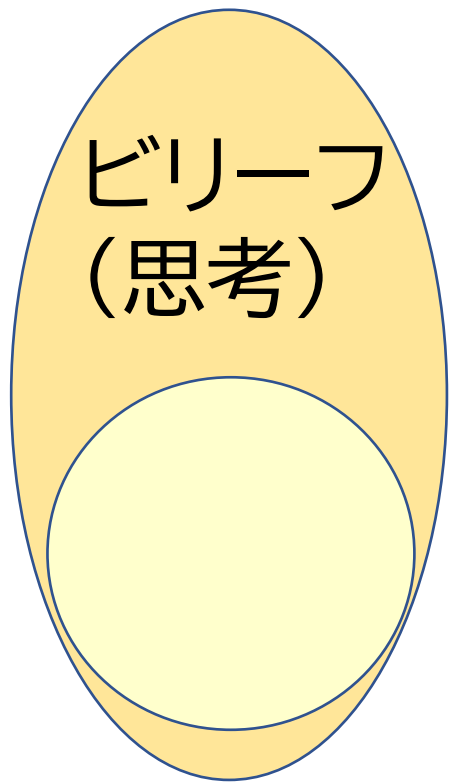
練習5 : オラオラ系の彼氏ができた女性

「今つきあっている彼のことなんですけど、めっちゃしんどいんですよ。今までの彼はみんな年下だったし、頼りないコばかりだったから私が全部リードしてあげていたんですよ。でも今の彼はオラオラ系ってというか、路上でも平然と「今日もきれいだね」なんて言うてるし、なんてというか気持ち悪い！」

この図に当てはめて考えてみましょう

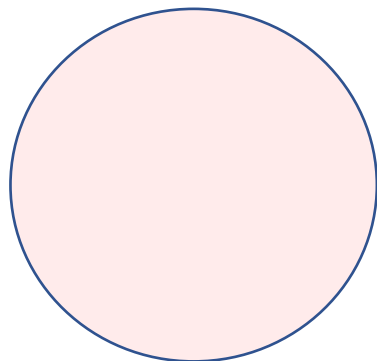


この図に当てはめて考えてみましょう



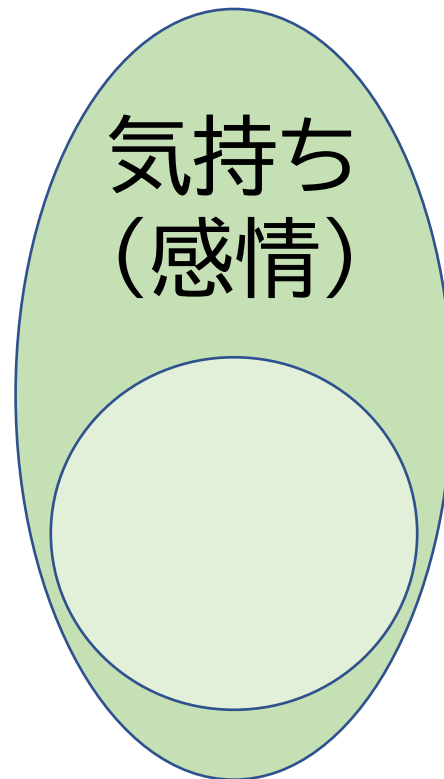
????

=



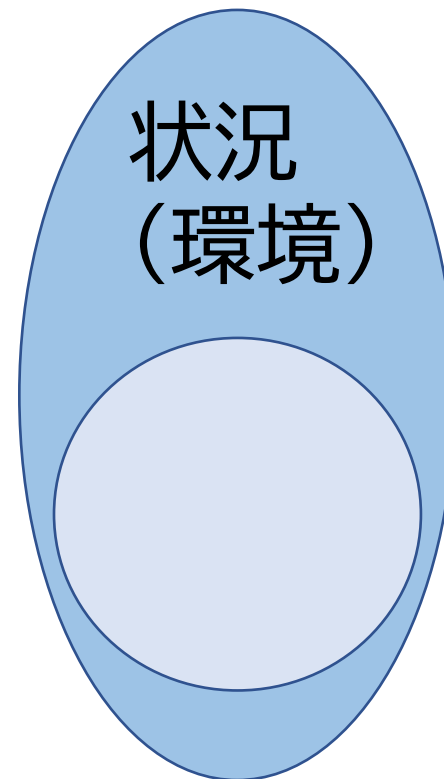
新しい彼を
受け容れられない

÷



戸惑い
嫌悪感

÷



新しい彼ができた
彼はオラオラ系？
今までの彼は年下

練習5 : オラオラ系の彼氏ができた女性

「今つきあっている彼のことなんですけど、めっちゃしんどいんですよ。今までの彼はみんな年下だったし、頼りないコぼっかだったから私が全部リードしてあげていたんですよ。でも今の彼はオラオラ系ってというか、路上でも平然と「今日もきれいだね」なんて言ってくるし、なんてというか気持ち悪い！」

(回答例)

「私は女性としての価値がない」

「人に面倒見たり、尽くしたりしなければならない」

「男には負けたくない」

そして、応用編は・・・

こういったCLのビリーフを見立てた時に

「他の状況、場面でもおんなじパターンがないか？」

と、Coが予想をたてることです。

たとえばですが・・・

「誰にも負けてはいけない」ビリーフがある人は

恋愛でも「パートナーと競争して勝とうと」

職場でも「早く昇進して成績1番じゃないと気が済まない」

家庭でも「家族には絶対負けを認めない、謝らない」

こんな行動を取る可能性が非常に高いです。

そして、必要に応じて
Coがたてた予想があっているのかどうかを確認したり、
CLの話をいろいろと聞いたりして

CLをよりよく知るための
パズルのピースを1ピースずつ拾い集めていく感じで、
CLありのままの姿を理解していきましょう。

あとは実践あるのみ！

いろいろなパズルコレクションが集まってくると
それだけ、あなたのCoが幅広く、深まります♪