

ミラクルクエスチョン
モデリング
リフレーミング

比較的簡単に使える
3つの心理療法のスキルについてです。

ミラクルクエスチョン

ミラクルクエスチョンとは？

「奇跡の質問」「今の状況、思考、感情をいったん横に置く」

カウンセリングの場面では・・・

☆「すでに望みが叶っている」と潜在意識に思わせる

☆クライアントが自分で問題解決の可能性を考え出す

→自己価値が低い人、思い込みが強い人に有効

ミラクルクエスチョン

(例)

CL : 私、うつ歴30年なんです。すごいでしょ？人生の4分の3がうつですよ。一生治らないですよ…。

Co : なるほど、ずっとこのまま治らないって思ったら絶望しかありませんよね。でももし、神様か何かがあったとして、あなたのうつをすっかりキレイに取ってくれたとしたら、どんな感じがしますか？

ミラクルクエスチョン

(例)

CL : 私、うつ歴30年なんです。すごいでしょ？人生の4分の3がうつですよ。**一生治らない**ですよ…。

Co : なるほど、ずっとこのまま治らないって思ったら絶望しかありませんよね。でも**もし、神様か何か**がいたとして、**あなたのうつをすっきりキレイ**に取ってくれたとしたら、**どんな感じがしますか？**

モデリング

モデリングとは？

「〇〇さんだったら」「恩師だったら」・・・と、人生うまく
いっている人(尊敬できる成功者ならだれでもいい)だっ
たらどう思うか？どう行動するか？を想像してもらう。

☆頭では〇〇さんを想像。こころ(潜在意識)は自分自身
☆自分ではない誰かになりきることで価値観の殻を破る

→思い込みが強い人、想像力豊かな人、観察力ある人
などに有効

モデリング

(例)

CL : はあ～、私、なんてひどい母親なんでしょう。
いつも子どもに辛く当たってばかりなんです。

Co : なんてひどい母親なんだって、ずっと自分を責めていたんですね。そういえば、「こうたくんのママ」だったら、こんな時どうするんでしょう？

補足:こうたくんのママ＝理想的な子育てができている人

モデリング

(例)

CL : はあ～、私、なんてひどい母親なんでしょう。
いつも子どもに辛く当たってばかりなんです。

Co : なんてひどい母親なんだって、ずっと自分を責めていたんですね。そういえば、「こうたくんのママ」だったら、こんな時どうするんでしょう？

補足:こうたくんのママ=理想的な子育てができている人

リフレーミング

リフレーミングとは？

「言い換え」「新しい定義・意味・枠組みをつけること」

カウンセリングの場面では・・・

☆ネガティブをポジティブに変える効果

☆クライアントに新しい意味付け、価値観を提供

→自己価値が低い人、うつ傾向の人、頭で考える人に有効

リフレーミング

(例)

- CL : 毎日悲しいニュースばかりで嫌になります。コロナの死者が毎日増えてますよね。コロナでみんな死んじゃうんだ！だから私も死ぬしかないんです！
- Co : それだけ毎日ニュースを見ているということは、それだけ今の状況をなんとかしたい、打破したいという気持ちがあるということですよね。

リフレーミング

(例)

- CL : 毎日悲しいニュースばかりで嫌になります。コロナの死者が毎日増えてますよね。コロナでみんな死んじゃうんだ！だから私も死ぬしかないんです！
- Co : それだけ毎日ニュースを見ているということは、それだけ今の状況をなんとかしたい、打破したいという気持ちがあるということですよね。