

じゃんけん。

いわずと知れた「グー」「チョキ」「パー」の
三すくみの関係です。

これって実は
心理学の世界にもあるのです！

心理学の世界にもある
「じゃんけんの関係法則」を理解して

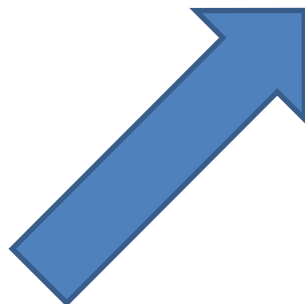
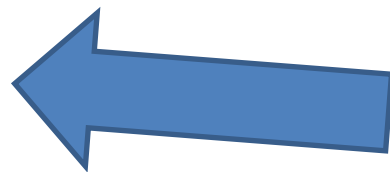
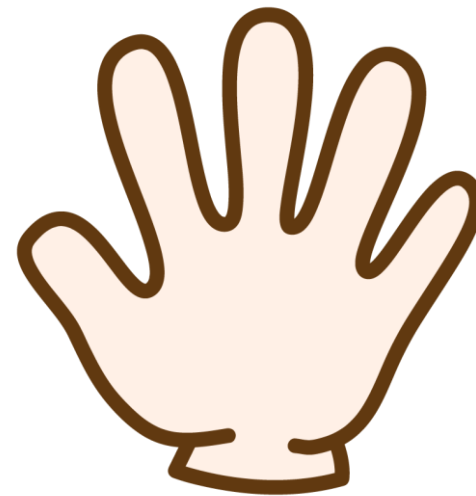
心理カウンセリングをはじめ家族や職場、友人など

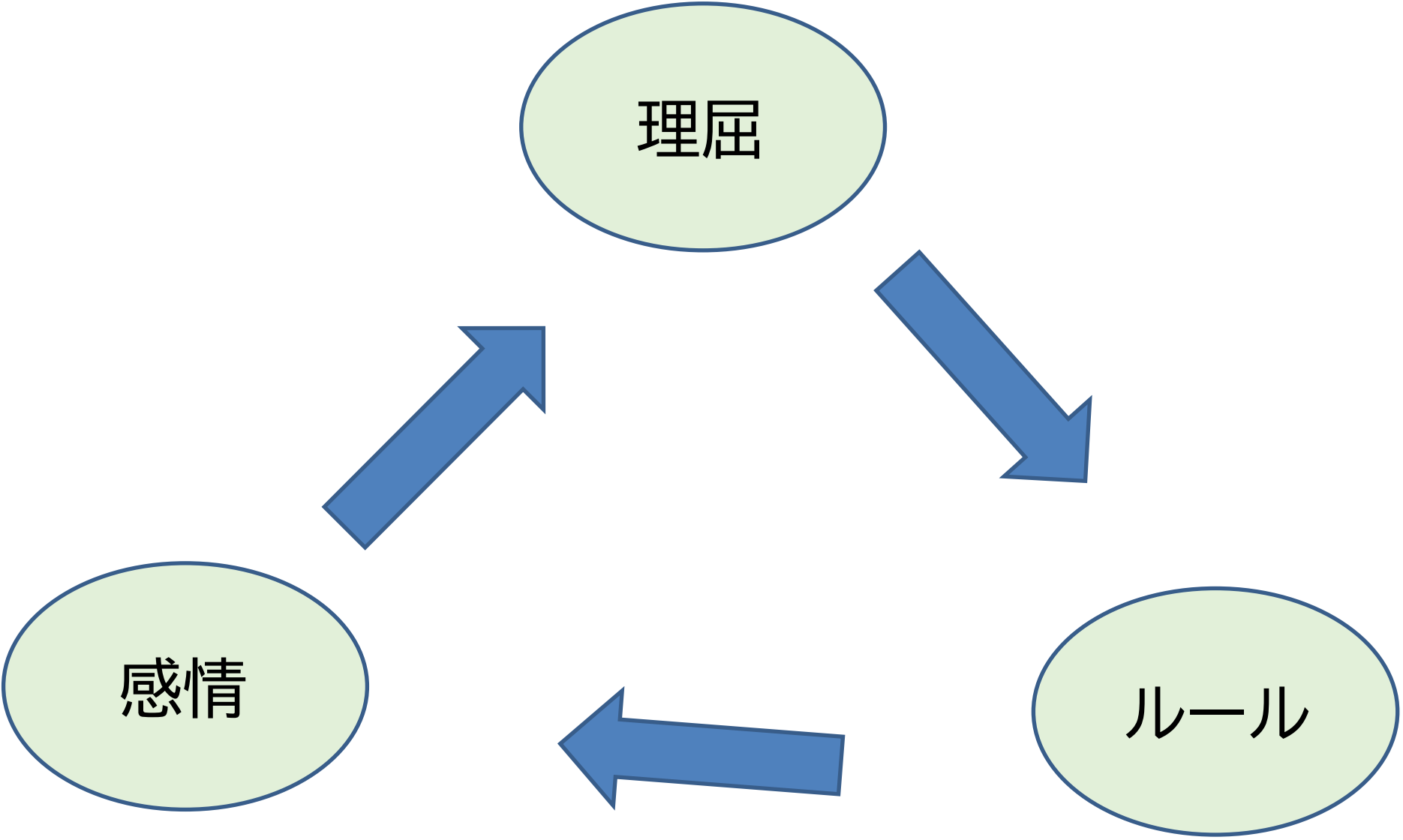
ありとあらゆる人間関係の場面で
活用しましょう！

<注意>

この講座オリジナルのメソッドなので、一般的な心理学の本を読んでも書いていません。でも実用的です(←自画自賛)

まずは
一般的なじゃんけん
(説明不要ですね 笑)





では、ひとつずつ
みていきましょう！！

① 理屈（ルールに勝つが、感情に負ける）

理屈とは、いわゆる「ロジック」です。**論理的思考**ですね。

「水曜日だから定時退社の日である」

「玉ねぎはヒガンバナ科である。だからヒガンバナは玉ねぎの親戚みたいなものである」

「〇〇高校は偏差値60で、うちの子の模試では偏差値53。だから今のままでは〇〇高校の合格率はキビしい」

…みたいなのです。

① 理屈（ルールに勝つが、感情に負ける）

理屈は、ルールに勝つ。

法律とか規定とか規則とかは
矛盾があるとダメですね。

つまり、理屈(ロジック)によって
間違ったルールを「修正する」ことができます。

社内規定だろうがブラック校則だろうが、論破できればOK

① 理屈（ルールに勝つが、感情に負ける）

理屈は、感情に負ける。

とはいえ、いくら理屈を並べても感情をコントロールすることはできません。

間違ったアンガーマネジメントをすると余計にモヤモヤしたり、よくある彼氏彼女のケンカではたいてい彼氏が彼女を論破・説得しようとして彼女の怒りに火を注いだりします。結果はお察しの通り(笑)

② ルール（感情に勝つが、理屈に負ける）

ルールとは、いわゆる「約束事」です。守るべき規律ですね。

「人を殴って怪我をさせると傷害罪(刑法)」

「定期昇給の額は、労使協定で定める(労働協約の一例)」

「うちの会社は、週3日勤務でOK(就業規則の一例)」

「俺らの学校には、制服なんて必要ない！！(校則の一例)」

「ゴミだしは、火曜日が夫、金曜日が妻(家族ルールの一例)」

・・・みたいなものです。

② ルール（感情に勝つが、理屈に負ける）

ルールは、感情に勝つ。

たとえ、いくら腹が立ったからといっても
人を殺したらダメですよ。法律により罰せられます。

頭では納得いかななくても、**ルールを守らせることにより
感情の暴走を食い止める**ことができます。

ルールの範囲で対応する。クレーマー対策のキホンです。

② ルール（感情に勝つが、理屈に負ける）

ルールは、理屈に負ける。

たとえルールだからといっても
そこに矛盾があると、ルールそのものが無効になります。

たとえば、残業に関する規定。
法律では週40時間までとなっていますが、社内規定で無限
と定められているとしても、**法律から外れる部分は無効**。
ルールは、ロジカルに考えて矛盾があるとダメなのです。

③ 感情（理屈に勝つが、ルールに負ける）

感情とは、いわゆる「こころ」です。

この講座でイヤというほど体験させられますね(笑)

「だって、ムカつくんだもん！」

「あー、もう無理」

「うれしすぎてどうにも止まらない〜！！」

「あっ……。こんなキモチになったの初めて。どうしよう？」

・・・みたいなのです。

③ 感情（理屈に勝つが、ルールに負ける）

感情は、理屈に勝つ。

にんげんは感情のいきものと言われていています。
たとえ頭では分かっているとしても、止められない恋愛があったり
「まだそれは起こっていない未来に対する考えだ」と
頭では分かっているのに不安が止まらなかったり。

育児書が無数に存在するのは、みんな「感情にふりまわされて本に書いてあるとおりの育児ができない」からなのです。

③ 感情（理屈に勝つが、ルールに負ける）

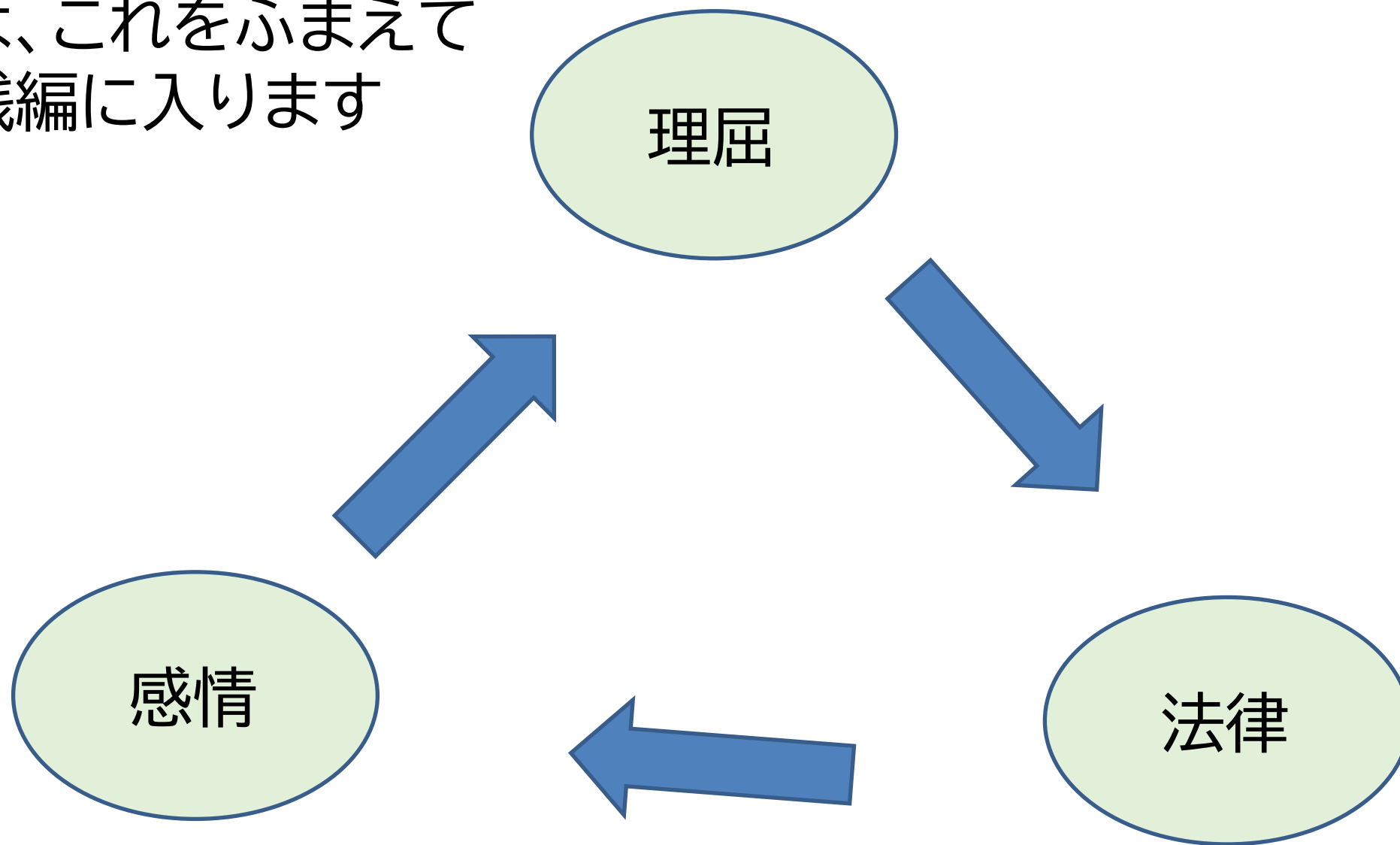
感情は、ルールに負ける。

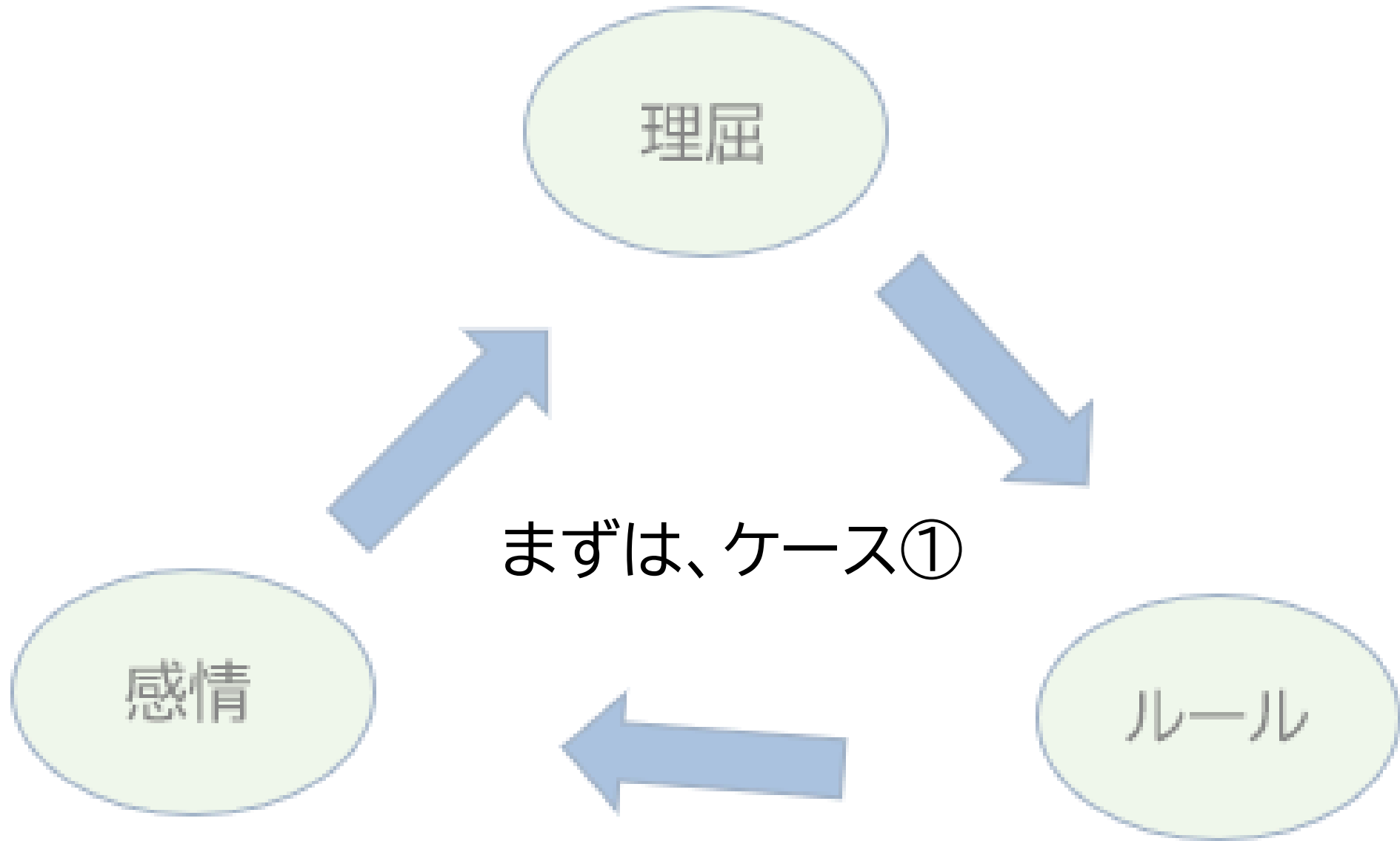
感情ってなんだか無敵なような気がしますが・・・

でも、人類全員が感情の思うまま気ままに生きていたら世界中で人を殴ったり性被害にあったり物が盗まれたり・・・。こんな毎日だったらとても安心して生きていけないですね。

だからこそ、**秩序ある生活をするためにルールがあります。**

では、これをふまえて
実践編に入ります



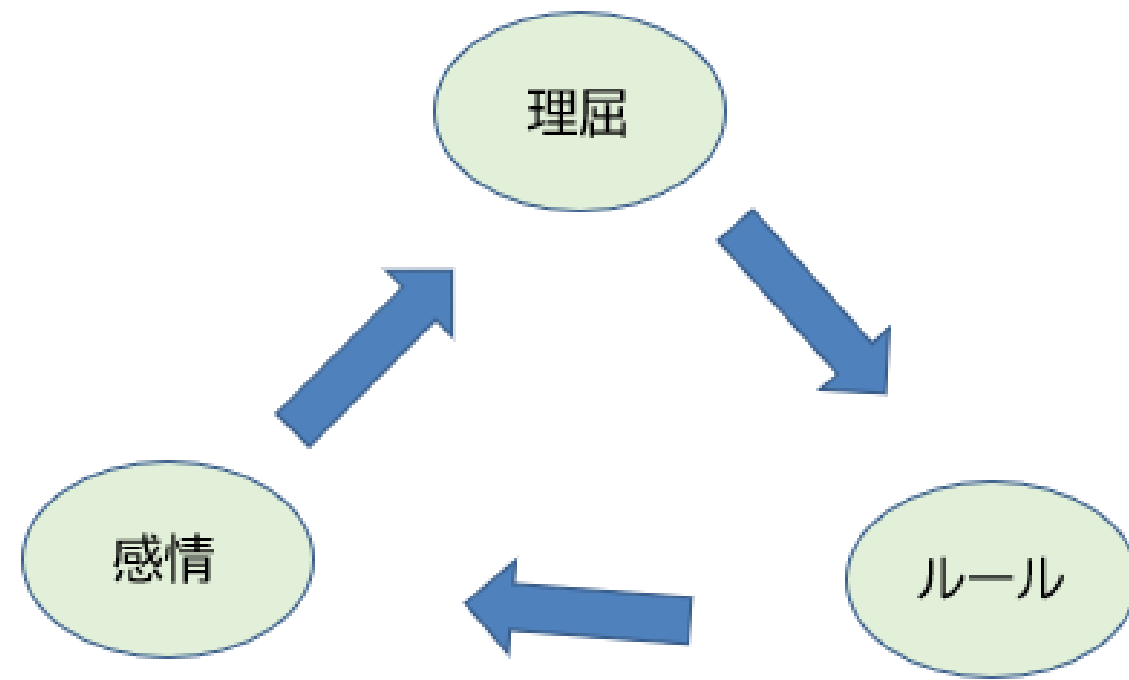


ケース① いきなりLINEブロックされた人

「先生、いろいろ考えたんですけど、これはどう考えても相手が悪いですよ。だって、こっちは何もやってないのに相手からブロックしてきたんですよ？カウンセリングを受けてあなたが変わりましたよなんて先生は言いますが、どう転んでも私に非は一切ないから変わるべきなのは相手のほうだと思いますよ。私、何か間違ったこと言ってますか？」

このクライアントの話の流れから

- ①理屈
- ②ルール
- ③感情



このバランス具合(偏り具合)を見てみましょう。

理屈……緑色

ルール……青色

感情……赤色

で示してみます。

ケース① いきなりLINEブロックされた人

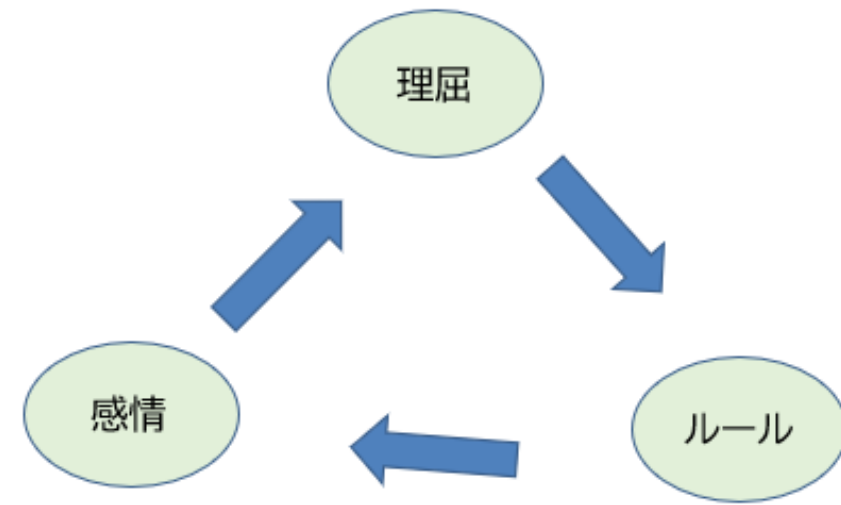
「先生、いろいろ考えたんですけど、これはどう考えても相手が悪いですよ。だって、こっちは何もやってないのに相手からブロックしてきたんですよ？カウンセリングを受けてあなたが変わりましたよなんて先生は言いますが、どう転んでも私に非は一切ないから変わるべきなのは相手のほうだと思いますよ。私、何か間違ったこと言ってますか？」

ケース① いきなりLINEブロックされた人

「先生、いろいろ考えたんですけど、これはどう考えても相手が悪いですよ。だって、こっちは何もやってないのに相手からブロックしてきたんですよ？カウンセリングを受けてあなたが変わってしまうなんて先生は言いますが、どう転んでも私に非は一切ないから変わるべきなのは相手のほうだと思いますよ。私、何か間違ったこと言ってますか？」

色分けするとわかりやすいですね。

理屈	……	緑色	→→→	多い
ルール	……	青色	→→→	ほとんどない
感情	……	赤色	→→→	ほとんどない



つまり、このクライアントの今の状態は
理屈オンリーです。

つまり、クライアントが理屈なので、
カウンセラーは「感情」に訴えかける必要があります。

「先生、いろいろ考えたんですけど、これはどう考えても相手が悪いですよ。だって、こっちは何もやってないのに相手からブロックしてきたんですよ？カウンセリングを受けてあなたが変わりましたよなんて先生は言いますが、どう転んでも私に非は一切ないから変わるべきなのは相手のほうだと思いますよ。私、何か間違ったこと言ってますか？」

※カウンセラーの応答の一例です

「確かに、全く納得いかないって思いますよね」

「理不尽極まりない。こんな感じでしょうか」

「自分に非がないと思うだけに、余計に腹が立ちますよね」

「確かに、全く納得いかないって思いますよね」

「理不尽極まりない。こんな感じでしょうか」

「自分に非がないと思うだけに、余計に腹が立ちますよね」

こういった対応だと、クライアントが
自分の感情に焦点をあてることができますよね。

表に出ていない怒りの感情をことばにすることができます。

つまり、カウンセリングの流れがスムーズに進みます。

「先生、いろいろ考えたんですけど、これはどう考えても相手が悪いですよ。だって、こっちは何もやってないのに相手からブロックしてきたんですよ？カウンセリングを受けてあなたが変わりましたよなんて先生は言いますが、どう転んでも私に非は一切ないから変わるべきなのは相手のほうだと思いますよ。私、何か間違ったこと言ってますか？」

※もし、逆にルールに訴えかけたとしたら・・・？

「そうは言っても、自分が変わることが癒しの法則なので」

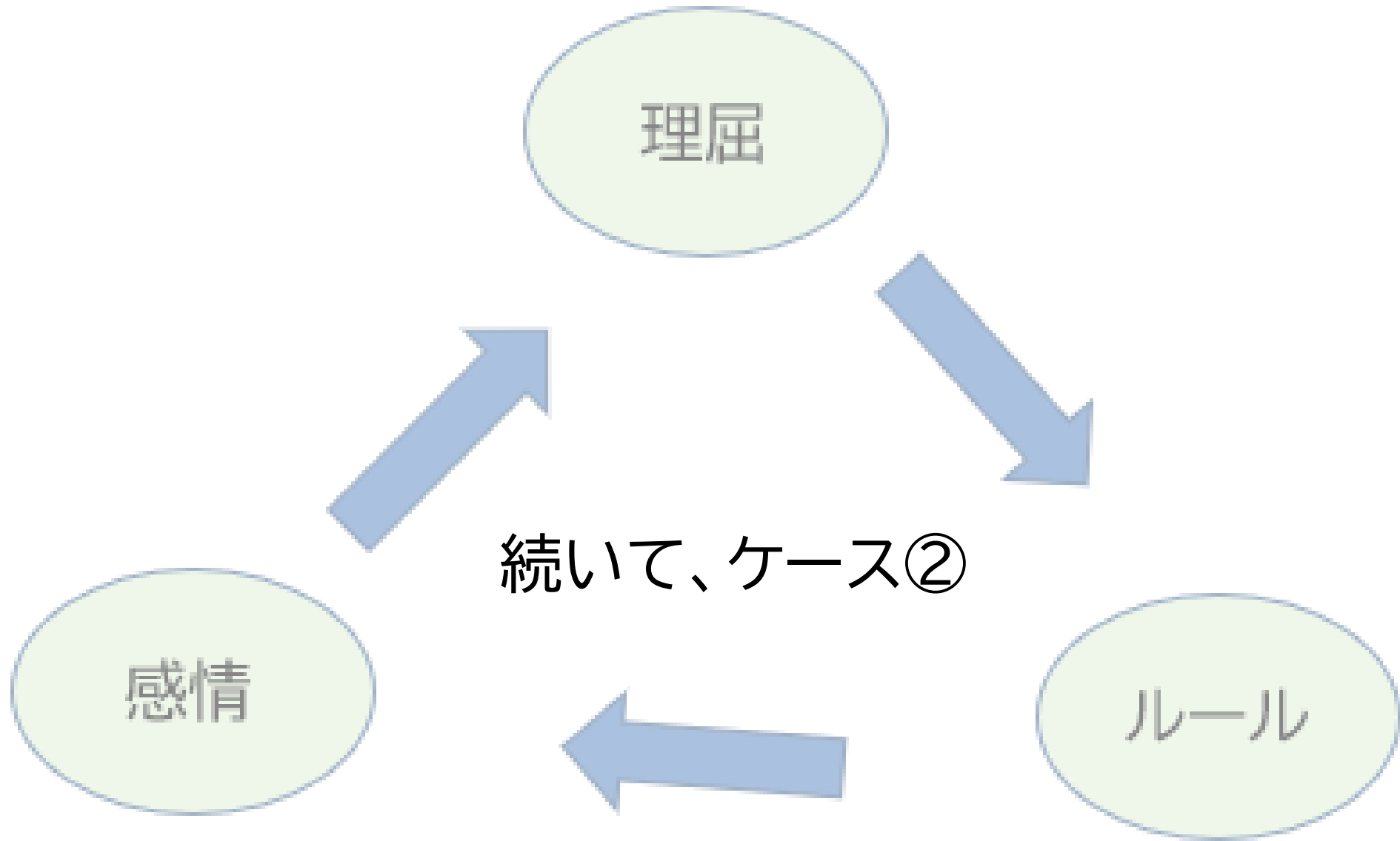
「そういったご相談は聞けないので行政に行ってください」

「弁護士に聞きましたが、相手の行動は合法とのことです」

「そうは言っても、自分が変わることが癒しの法則なので」
「そういったご相談は聞けないので行政に行ってください」
「弁護士に聞きましたが、相手の行動は合法とのことです」

こういった対応をカウンセラーがしたとしたら
クライアントは次にどういった言葉を返すと思いますか？

・・・たぶん、反発されたり、反論されたり、
下手するとキレられます。(抑えていた怒りが爆発する)
こうなってしまうと、クライアントに信頼されません。

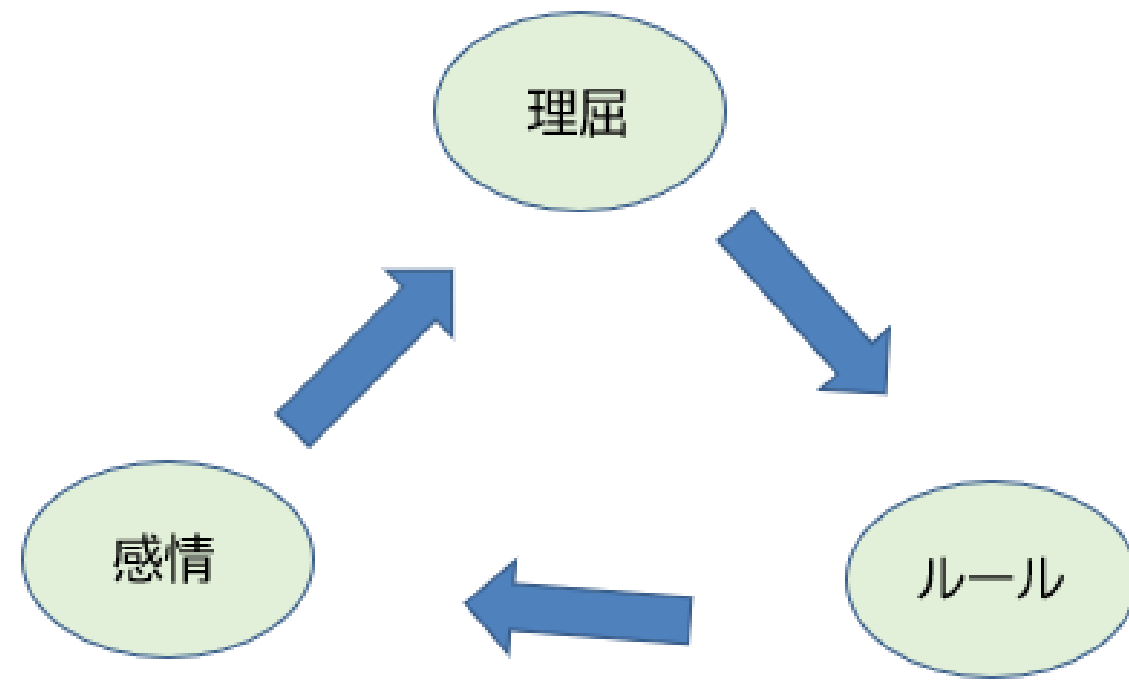


ケース② 子どもを監視したい親

「親たるものはですね、子どもの監護権があるんですよ。民法820条に明記されていますよね。刑法では親に課せられた義務なんですよ。だから私は誰が何と言おうと子どもが危険に巻き込まれないようにシツカリと毎日スマホの履歴を全部確認します！チャット送信前の添削も怠らない所存です！」

このクライアントの話の流れから

- ①理屈
- ②ルール
- ③感情



このバランス具合(偏り具合)を見てみましょう。

理屈……緑色

ルール……青色

感情……赤色

で示してみます。

ケース② 子どもを監視したい親

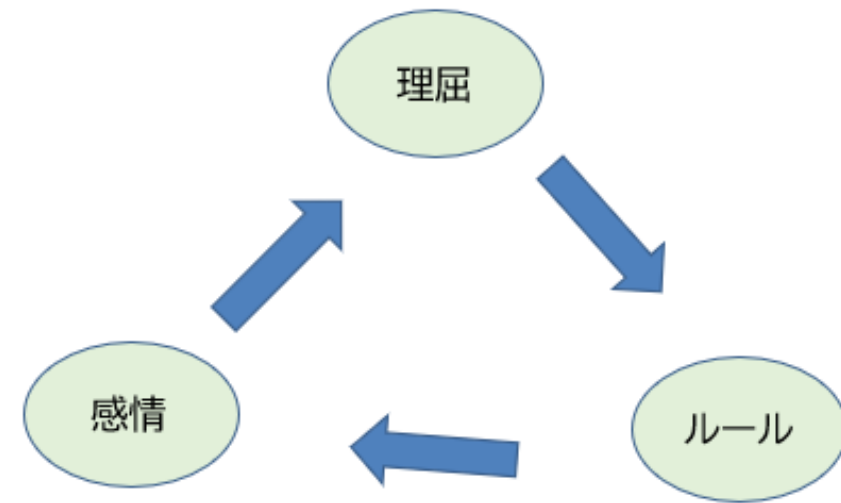
「親たるものはですね、子どもの監護権があるんですよ。民法820条に明記されていますよね。刑法では親に課せられた義務なんですよ。だから私は誰が何と言おうと子どもが危険に巻き込まれないようにシツカリと毎日スマホの履歴を全部確認します！チャット送信前の添削も怠らない所存です！」

ケース② 子どもを監視したい親

「親たるものはですね、子どもの監護権があるんですよ。民法820条に明記されていますよね。刑法では親に課せられた義務なんですよ。だから私は誰が何と言おうと子どもが危険に巻き込まれないようにしっかりと毎日スマホの履歴を全部確認します！チャット送信前の添削も怠らない所存です！」

色分けするとわかりやすいですね。

理屈	・・・	緑色	→→→	ほとんどない
ルール	・・・	青色	→→→	多い
感情	・・・	赤色	→→→	ほとんどない



つまり、このクライアントの今の状態は
法律を盾に取っている状態です。

つまり、クライアントがルールなので、
カウンセラーは「理屈」に訴えかける必要があります。

「親たるものはですね、子どもの監護権があるんですよ。民法820条に明記されていますよね。刑法では親に課せられた義務なんですよ。だから私は誰が何と言おうと子どもが危険に巻き込まれないようにシツカリと毎日スマホの履歴を全部確認します！チャット送信前の添削も怠らない所存です！」

「一理ありますが子どもの権利条約もあるし難しいですね」
「なるほど、それを子どもに伝えた結果はどうなりました？」
「そのお考えで上手くいっていたのであれば、今日のカウンセリングを受ける必要はなかったのではないですか？」

「一理ありますが子どもの権利条約もあるし難しいですね」
「なるほど、それを子どもに伝えた結果はどうになりました？」
「そのお考えで上手くいっていたのであれば、今日のカウンセリングを受ける必要はなかったのではないですか？」

こういった対応だと、クライアントが
自分の思考の矛盾に焦点をあてることができますよね。
矛盾に気づき、冷静になって考え直すことができます。

つまり、カウンセリングの流れがスムーズに進みます。

「親たるものはですね、子どもの監護権があるんですよ。民法820条に明記されていますよね。刑法では親に課せられた義務なんですよ。だから私は誰が何と言おうと子どもが危険に巻き込まれないようにシツカリと毎日スマホの履歴を全部確認します！チャット送信前の添削も怠らない所存です！」

※もし、逆に感情に訴えかけようとしたら・・・？

「えー、そんなの、**子どもがかわいそう**じゃないですか」

「それは**いくらなんでもあんまり**だと思います」

「もうそろそろ、**子離れしたほうが良い**んじゃないですか？」

「えー、そんなの、**子どもがかawaiiそう**じゃないですか」

「それは**いくらなんでもあんまり**だと思います」

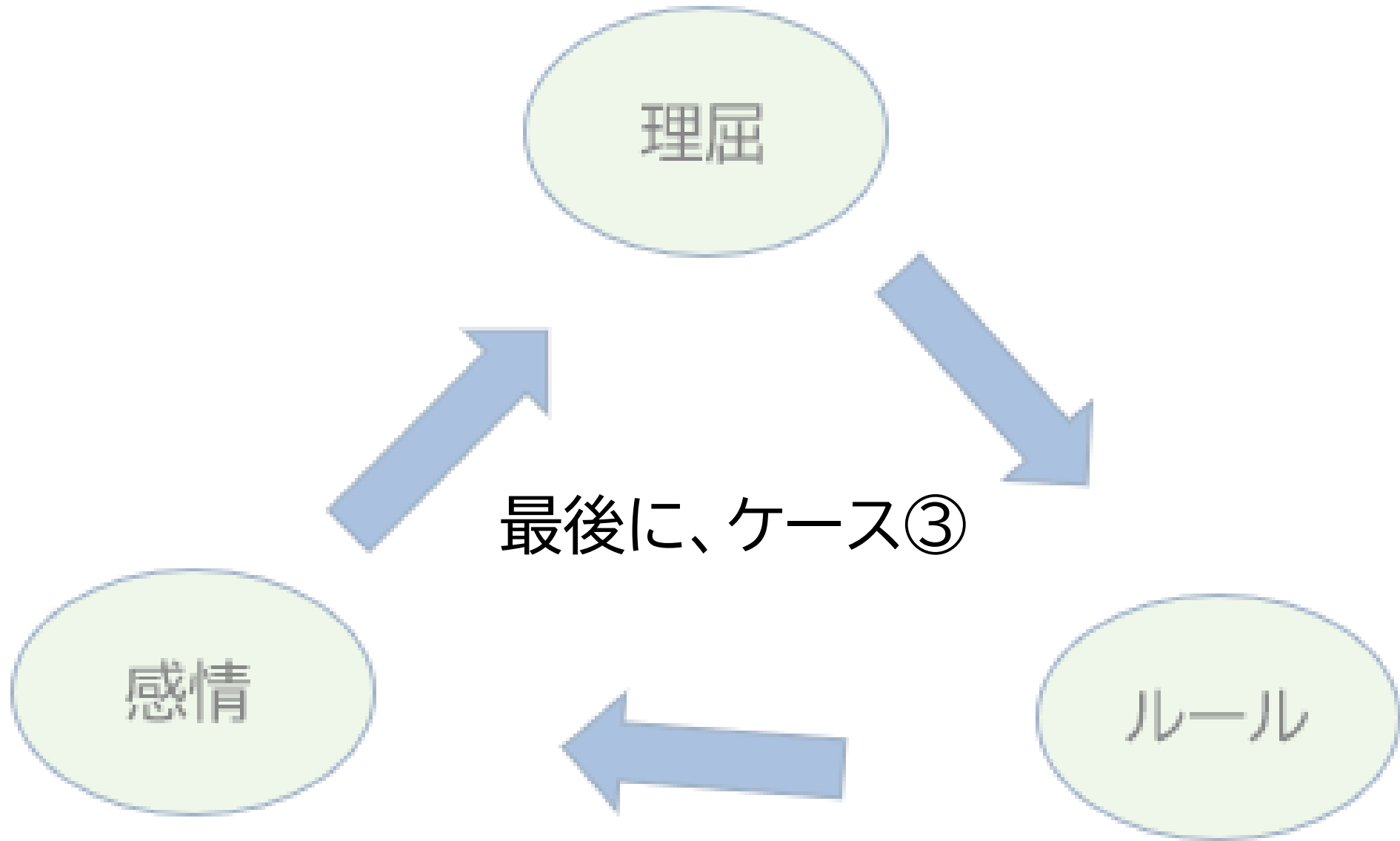
「もうそろそろ、**子離れしたほうが良い**んじゃないですか？」

こういった対応をカウンセラーがしたとしたら
クライアントは次にどういった言葉を返すと思いますか？

・・・たぶん、クライアントが余計に理屈っぽく、意地を張ります。

カウンセラーの話には耳を傾けなくなるでしょう。

このカウンセラーは「支離滅裂、メチャクチャ」と思われます。

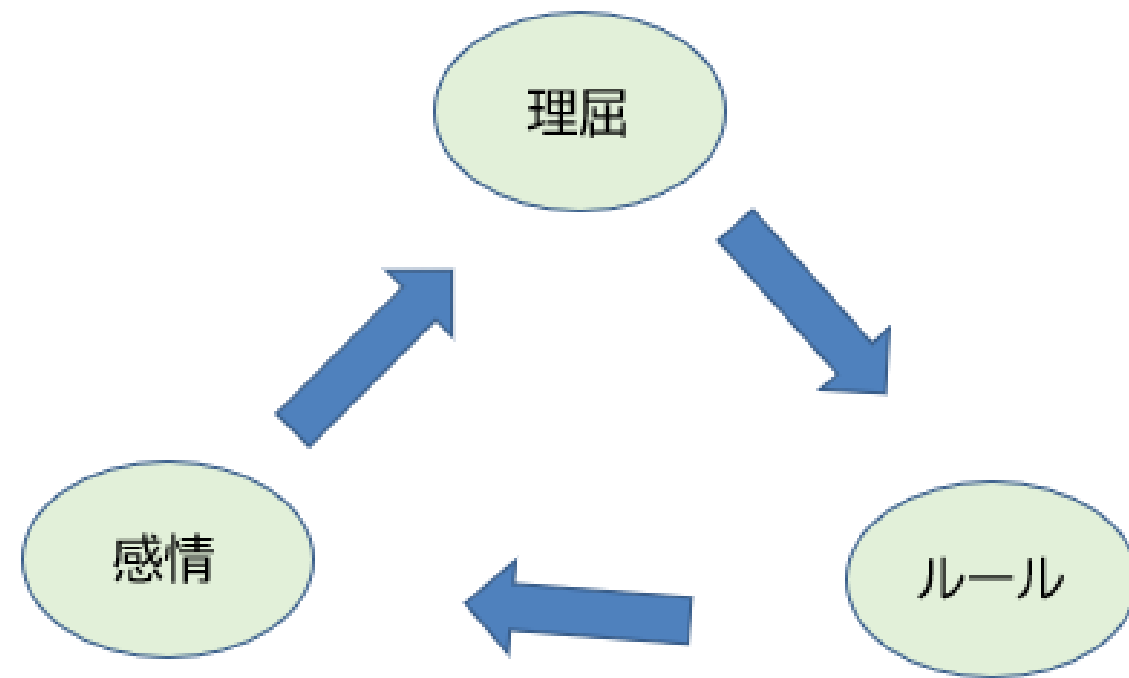


ケース③ だっておいしそうだったんだもん

「え？どうして店先のちくわを勝手に食べたのかって？だっておいしそうだったんだもん。めっちゃお腹空いてたんですよ？もう死ぬかと思ってました。それに練り物大好きだし。ほら、あの香ばしいちくわを網でかる～く炙ったあのにおい！たまらないでしょー？」

このクライアントの話の流れから

- ①理屈
- ②ルール
- ③感情



このバランス具合(偏り具合)を見てみましょう。

理屈……緑色

ルール……青色

感情……赤色

で示してみます。

ケース③ だっておいしそうだったんだもん

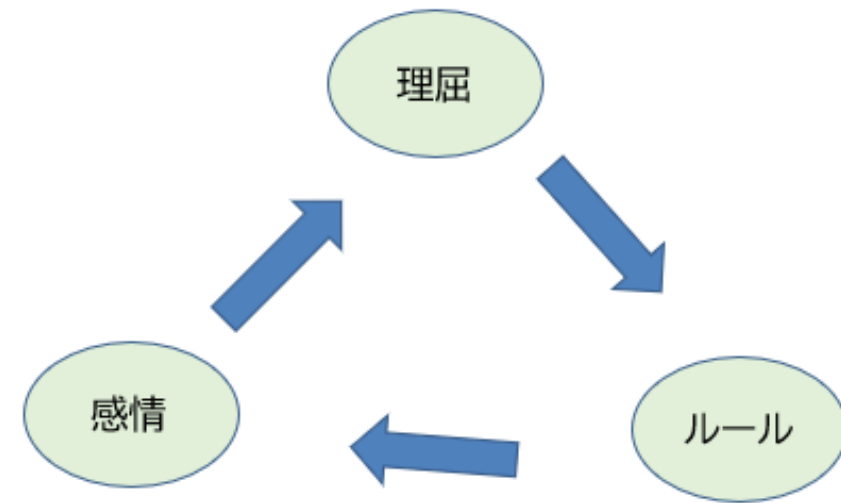
「え？どうして店先のちくわを勝手に食べたのかって？だっておいしそうだったんだもん。めっちゃお腹空いてたんですよ？もう死ぬかと思ってました。それに練り物大好きだし。ほら、あの香ばしいちくわを網でかる～く炙ったあのにおい！たまらないでしょー？」

ケース③ だっておいしそうだったんだもん

「え？どうして店先のちくわを勝手に食べたのかって？だっておいしそうだったんだもん。めっちゃお腹空いてたんですよ？もう死ぬかと思ってました。それに練り物大好きだし。ほら、あの香ばしいちくわを網でかる～く炙ったあのにおい！ たまんないでしょー？」

色分けするとわかりやすいですね。

理屈	……	緑色	→→→	ほとんどない
ルール	……	青色	→→→	ほとんどない
感情	……	赤色	→→→	多い



つまり、このクライアントの今の状態は
感情まみれです。

つまり、クライアントが感情なので、
カウンセラーは「ルール」に訴えかける必要があります。

「え？どうして店先のちくわを勝手に食べたのかって？だっておいしそうだったんだもん。めっちゃお腹空いてたんですよ？もう死ぬかと思ってました。それに練り物大好きだし。ほら、あの香ばしいちくわを網でかる～く炙ったあのにおい！
たまんないでしょー？」

「気持ちはわかるけど、勝手に食べるのは良くなかったね」
「警察に突き出されたら、どうするつもりだったの？」
「あなたにとって、自分のものを黙って人に取られたり食べられたりするということは別にOKだということ？」

「気持ちはわかるけど、勝手に食べるのは良くなかったね」
「警察に突き出されたら、どうするつもりだったの？」
「あなたにとって、自分のものを黙って人に取られたり食べられたりするということは別にOKだということ？」

こういった対応だと、クライアントが
気持ちと行動・態度を線引きして考える事ができますよね。
冷静さを取り戻し、落ち着いて自分と向き合えます。

つまり、カウンセリングの流れがスムーズに進みます。

「え？どうして店先のちくわを勝手に食べたのかって？だっておいしそうだったんだもん。めっちゃお腹空いてたんですよ？もう死ぬかと思ってました。それに練り物大好きだし。ほら、あの香ばしいちくわを網でかる～く炙ったあのにおい！
たまんないでしょー？」

※もし、逆に理屈に訴えかけようとしたら・・・？

「そんなの、落ち着いて考えたら誰でもわかると思いますが」

「ちくわが好きな事と、勝手に食べた事は違う問題ですね」

「あなたは衝動コントロールができないということですか？」

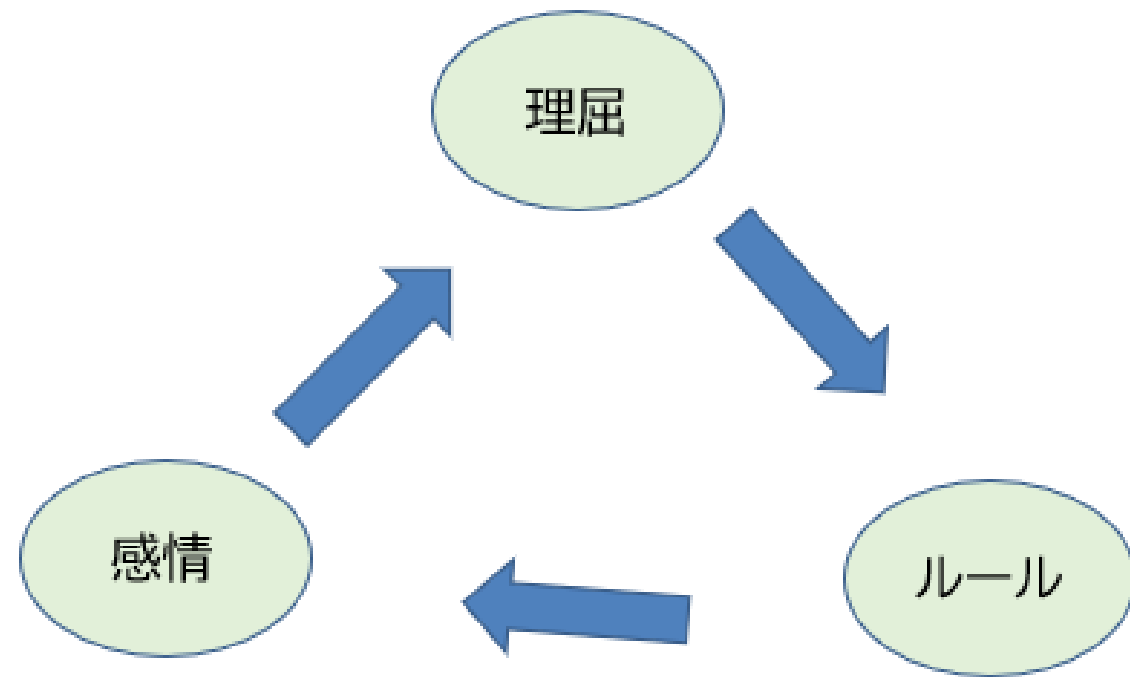
「そんなの、落ち着いて考えたら誰でもわかると思いますが」
「ちくわが好きな事と、勝手に食べた事は違う問題ですね」
「あなたは衝動コントロールができないということですか？」

こういった対応をカウンセラーがしたとしたら
クライアントは次にどういった言葉を返すと思いますか？

・・・たぶん、クライアントが余計に感情あらわにするでしょう。
キレたり、怒って帰る(zoomなら退出する)かもしれません。
このカウンセラーは「何も分かってくれない！」と思われれます。

ということで…。

①理屈 ②ルール ③感情



このバランス具合(偏り具合)を見て、
今、カウンセラーはどこを意識した対応をすれば良いのか？

こういった視点があると
より感情をつかいこなすことができるようになるでしょう！