

4. 実践

4

感情コンサルタント養成講座
プラウドフォスター株式会社

目次

第1章	自分自身とつながる実践	3
第2章	コンサルティング実施時の問題点	9
	◎心の葛藤について	12
第3章	実践例：代々からの『負の連鎖』を断ち切る	19
第4章	感情コンサルティングの展開	32
第5章	クライアントの望む結果につなげる	42

第1章 自分自身とつながる実践

2巻でも述べていますが、コンサルタントが、自分の心と向き合わずして人の心とは向き合うことはできません。まずはコンサルタント自身が自分に向き合うというところから、プロへの道が始まります。

今まで、生きてきたプロセスの中で、私たちは誰もが、たくさんの心の傷を抱えているものです。その心の傷によって様々なフィルターが出来上がり、そのフィルターを通して世界を見ているのです。

そのフィルターに無意識だったことを意識化していく作業。それは自分発見への道のりです。

日々、自分の心と向き合うこと。それは「心のマイナス反応に対して意識的になり、その都度、深い自分とつながることを増やしていくプロセス」です。

2巻で概略はお伝えしましたが、ここでは、日々、マイナス感情が沸き起こるたびに、コンサルタント自身が自分とつながる3ステップのセルフコンサルティングをしていきます。

【ステップ1】

人との関係において、違和感や怒り、むっとするなど「マイナスの感情が沸き起こった時」がチャンスです！できれば、マイナス感情が起こるたびに実践できるといいのですが、それでは生活や仕事に支障をきたすので。

夜、自分の時間をとって、その日の出来事を振り返り、思い出しながら実践してもいいでしょう。マイナス感情が沸き起こった、具体的な一場面を

取り上げます。

マイナス感情が沸き起こった時の、『感情』を紙に書きだしましょう。

必ず書いてください。考えているだけだと、つい別のことに気が飛んだり客観的になれなかったりするのです。特に最初のうちは、必ず紙に書き出します。

『むかつく〜』『もう何なんだよ！』『え？なんか違う。。。』『あ〜〜〜』『イライラするー！』

などなど、感情を言語化できたら、その感情を否定せずに味わいます。

できれば感情をセリフにできると、より良いでしょう。「ふざけるな！なんで言われなきゃいけないんだよっ！」とように。

それから、自分がどうしてどんな気分になったのかを自分で掘り下げていくわけですが。

掘り下げる前に、そのマイナス感情を十分に感じているのかを確認してください。

「ああ、今、私はムカついているな。」と、実感できたら・・・。

その時に『本当はどうしたかったんだろう？』『本当はどうして欲しかったんだろう？』という質問を自分に投げて掘り下げます。

ワークブックの例を見ながら、実際に、自身のマイナス感情を感じた、タイムリーな状況を使ってやってみましょう！

【ステップ2】

感情をアンテナに自分の本当に求めている欲求につながる練習です。ワークブック記載例を参考に、より深くニーズを探ってみましょう。これが習慣づくことで、自身にも、コンサルティングにも役立ちます。

ワークブックに記載の欲求例も参考にしてみてくださいね。

学習が進むにつれて理解が深まるようになっているので、今の段階で、できる限りまず、やってみましょう。

【ステップ3】

欲求に繋がれたら、今度は自分を十分に労ったり、認めて感謝をします。

この段階では、頭で理解で「じゃあ、次は感謝しよう。」などというのではなく、本当に自分の欲求を言語化できた時には、自然と心が落ち着きます。

その感覚の時に、例えば「自分が思うよりずっと、頑張ってたな。」「認められたくて頑張ってたんだな、本当にお疲れ様。」などと、労いや感謝を『感じる』ことが大事です。

書いてしまえばシンプルな3ステップですが、やってみると最初のうちは、本当の欲求を言語化する、ということが難しく感じるでしょう。

【ステップ4】

マイナス感情をアンテナにして、感情が沸き起こった理由である、自分の欲求に繋がれたら、そこからの気づきをさらに掘り下げましょう！

慣れてくれば、シンプルだし、自分を発見する面白さもありますが、慣れるまでは、丁寧に丁寧に実践を重ね、自分とつながり続けてください。

【おまけ】

誰かに何かを言う、その自分の言葉に注目しましょう！

まさに「人に言うことは自分のこと。」とくに負の感情で相手に何を言う時、それは自分に言っていることがほとんどなのですが、それが自分のことだと認めたくないことがほとんどです（笑）

例えば、

- ・ どうして、そんなことで怒るの？もっと気持ちをゆったり持ちなさい。
- ・ もっと人の話を聞かないとダメだよ。
- ・ あの人、全体が見えてないんじゃない？

などなど。

決して、自分を責めることなく、客観的に「もし、この言葉を自分に言っているのだとしたら、何か心当たりはないだろうか？何か認めたくない自分が隠れていないだろうか？」と自問し、掘り下げます。

その言葉、そのものが当てはまらない時もありますし、相手とは程度が違う場合もあります。

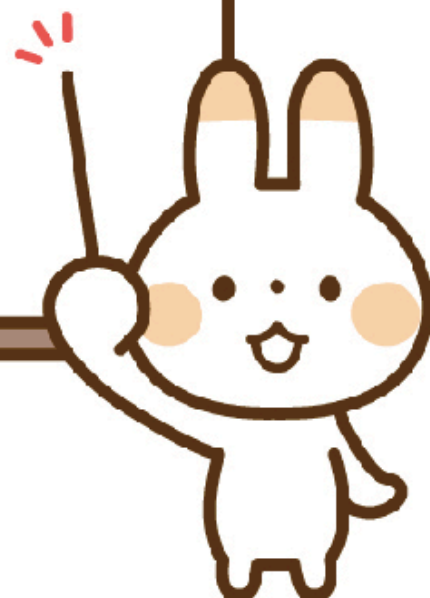
しかしこれ、やってみると気づきが多いんです！

気づいたら、すぐに労い感謝します「アア、こんなに頑張っていたんだね！偉かったね！ありがとう！」など。全身で労いと感謝を感じましょう。

レポート 15

自分自身とつながる実践。ワークブックを使い、

【ステップ1】 【ステップ2】 【ステップ3】 【ステップ4】
を実践し、レポートを完成させましょう。



レポート16

今回の章で伝えたい内容を別の角度から、動画にまとめました。

『工作中的イライラを根本的に解消する方法』

<https://youtu.be/ZO6wwlXXb2c>

この動画を見て、気づいた点をレポートに
まとめて提出しましょう。

(200文字以上 1000文字以内)



第2章 コンサルティング実施時の問題点

まず、日々私たちが、プロとしてマイナス感情をアンテナに自分とつながり直す、セルフコンサルティング。

その利点は、いつでも自分のタイミングでできることです。そして、自分のことなので、隠し事がなく正直に向き合えるという側面があります。

やってみると分かりますが、自分と正直に向き合い、気づき、本当の自分に繋がっていく感覚は最高です。

慣れるまでは難しく感じるかもしれませんが習慣になれば自分の成長・進化が楽しみになるでしょう。

では、相手のあるコンサルティングの問題点とはなんのでしょうか？

どんなに不安が強い、感情がこじれたクライアントでも、感情コンサルティングによって自分を表現し、自分とつながり直すことができます。

でもそれは、コンサルタント自身がブレることなく一貫して受容的態度を取っていて、クライアントの不安に巻き込まれることなく、クライアントの気づく力を信頼できている場合です。

クライアントがコンサルタントを頼る時は、心に不安を抱えていたり、感情がこじれています。

自己否定によって心が落ち着かず不安的になっている場合がほとんどです。

そんなクライアントの話を聴くことによって、コンサルタント自身が、心

の不安に陥ることがあります。

もちろん、コンサルタントが、自分の深い欲求にしっかり繋がって、自分のモノサシを自覚できていて、たとえ自分の内側に不安が生じても、その都度、自分に気づければ影響を受けることはありません。

しかし、知らず知らずのうちの不安に陥ってしまうことがあるのです。

例えばこんな感じです。クライアントの話を聴いているうちに・・・

- ①コンサルタントの心に、クライアントに対するマイナスの感情が生じる。
- ②コンサルタントは、私はプロなんだから受容せねば、とマイナス感情を抑圧する。
- ③心に生じたマイナス感情を抑えることで「マイナス感情を持つ自分」と「マイナス感情を抑える自分」が葛藤する。
- ④その結果、コンサルタントの意識は知らず知らずに、その葛藤へ向かい、クライアントの心に意識を向ける心のゆとりがなくなる。
- ⑤コンサルタントは心に生じた不安を隠すために、集中して聴こうと努力し、聴いていますよというシグナルを頷きなどで表現しようと試みるが、表情や声などを通じて、心の不安がクライアントに伝わる。もしくは、正直に在ろうとして、不安からくる怒りや恐れを伝える。
- ⑥不安を受け取ったクライアントは、きた時よりも、不安が強くなっている。

コンサルタントは、クライアントに対するマイナス感情が心に生じると「抑圧」するか「表出」する。

「何言ってるの」「変な人」「むかつく」など、マイナス感情が起こる事自体は、何も問題はありません。起こるのはとても自然な事なのです。

そして、そのマイナス感情を抑えて我慢したり、相手にぶつけるたりするのは、どちらも心の交流を失ってしまいます。

マイナス感情が起こった後、その感情に気付けるかどうか？が大切です。

気づけたらしめたもの。その感情を大切に扱い、感情が起こった理由、すなわち、自分の本当の欲求に気づき、自分自身とつながり直すのです。

それができれば、何度マイナス感情が起こっても、ブレることなく受容的態度を貫き、クライアント自身の気づきを引き出せるでしょう。

そのためにセルフコンサルティングが必要です。例えばこんな感じです。

- ①カウンセラーの心にクライアントに対するマイナス感情が起こる。
- ②「アア、嫌な感情があるなあ」と、クライアントに対する違和感・抵抗感・怒り・憤りなど、ありのまま感じて受け入れます。それを心のセリフとして表現し書きます「わがままばかり言ううなよ。」とか「甘いんだよ、バカ」など。心の声をそのまま書くのです。
- ③そこから欲求リストを使って、その感情が起こる理由、本当の自分の欲求を突き止めます。
- ④「アア、自分はクライアントに、こうあってほしい」と思っていたのだ、と自分のモノサシに気づき、そのとらわれから解放します。
- ⑤さらに、お互いに尊敬し合える関係を望んでいたんだ。尊敬したい欲求があるから、自分が受け入れられない価値観に葛藤したんだなあ」などと

本当の欲求に気づき自分とつながり直します。

⑥コンサルタント自身が自分とつながり心が安心することで、クライアントの本当の欲求は何だろうと理解したくなる心の余裕が生まれます。

⑦コンサルタントは、安心した心で、一貫性のある受容的な在り方で、クライアントの感情の流れについていけます。

自分のありのままの感情を受け入れて、自分に正直であれば、我慢することも非難することも必要がなくなります。これは日常の対話でも大いに役に立つでしょう。

◎心の葛藤について。

さて、心の葛藤について、もう少し考察を深めてみましょう。心の葛藤によって心は不安定になります。

その葛藤に①気づく②受け止める③活かす、というこの3ステップを踏んで心は安定します。

例えば、共働き、結婚5年目の妻Dさんが夫に。

「今度の日曜日、天気良さそうだから公園にお花見に行きましょうよ」と誘うと。

夫は「家でゆっくりしたいよ。」と答えました。

日頃から夫婦揃って、家でゆっくりするのが好きなのだそうです。

また、休日にDさんが一人で出かける時、言葉では「行っておいで」と言ってくれますが、表情が寂しそう。

実は、平日はお互いに仕事ですれ違いが多く、夫が夫婦の時間を大切にしてくれていること、それ自体はDさんも嬉しく感じています。

しかし、Dさんは出かけるのが好き。以前に強く誘ったら一緒に出かけてくれたことはあるのですが、夫は楽しそうじゃないし、疲れているようだったで、そんな夫を見て、Dさんは欲求は通ったけれど、いい気持ちはしませんでした。

そんな経緯があり、今回Dさんの心の中には葛藤が生まれました。

夫の気持ちも優先させたいし、自分の気持ちも優先させたい。けれど、相反する二つの気持ちをどうしたらいいかわからずに心が不安定になりました。

夫は、強く誘えば一緒に出かけてはくれるけれど、無理をさせて心身とも疲れさせるのは嫌だし、かといって、休みの日くらい出かけたたいし。

このように、自分一人の問題ではない葛藤の場合は、どうしたらいいでしょうか？

他にも例えば「断りたいけれど、断ったら嫌われるかも。それが怖い」とか「言いたいけれど、言ったら変な風に思われる」など人と関わる葛藤は日常で、いくらでも起こりえます。

こんな場合の3ステップを紹介しましょう。今までの感情コンサルティングと同じように、まずは無意識の部分を確認すること①気づく、です。

上記のように、自分と他者との間に対立がある時、一つのパターンは「相手が自分の思い通りにならないから、自分がイライラする（または、困っているなど）んだ」と、相手が悪いと感じています。

この時点では相手に意識が向いています。

けれども、自分の中に2つの気持ちが葛藤しているということに気づくことができる。

『自分の中にこの問題に対して相反する欲求があって、その自分の感情を整理できなくてイライラしている（困っている）んだ。』と気づけます。

この時、初めて自分自身に意識が向きます。

誰のせいにするでもなく、自分自身の問題だと捉えることができるのです。

しかし、落とし穴があります。私たちは心の葛藤に気づくと、その葛藤を「無くしたい」と思ってしまうのです。

葛藤のない状態になりたいから、早く葛藤から逃れたい、と考えるようになるのです。

それは、未来の状態を良い、今の状態が悪いと認識すること。

悪い状態から良い状態になることを望めば望むほど、早く逃れたい、早く解決したいと思うのです。

そこに向かってしまうために、結果として、現実をしっかりと受け止めることを難しくさせてしまいます。

例えば、問題を早く解決しようとして「相手の期待に応えるために、自分が我慢しよう」とか「相手には悪いけれど、今回は自分の欲求を貫こう」など、相反する2つの欲求のうち、1つを捨てようとしています。

これでは、捨てた方の欲求が満たされない不満感が心のどこかでくすぶり

続けてしまいます。

それでは、どちらの気持ちも捨てることなく、不満感を残さないために、どうしたらいいでしょうか？

必要なのは、自分の葛藤を突き止めて表現する、ということです。表現できたら「今、自分の中で、この二つの思いが葛藤している」と、そのまま受けとめます。

これが②受け止める、です。

①気づく②受け止める・・・この明確にするプロセスは非常に大切です。

いいとか悪いなどの評価をせず、とことん自分に正直になる、ということなのです。

次に、その相反する感情、それぞれをアンテナにして、深い自分の欲求を明らかにしましょう。

深い自分と繋がったとき、心は安心します。正直な心を丸ごと受け入れている状態です。

この状態になると、今度は相手の本当の深い欲求が何か？知りたくなります。

自分の深い欲求を正直に伝えたり、相手に質問して、相手の深い欲求を言葉にできたとき、どんなに相反する思いだったとしても、深いところで理解し合い、どちらも尊重される創造的なアイデアが生まれます。

例えば、Dさんの場合「一緒に出かけたいのに、何よもうっ！つまんないなあ。我慢するしかないのかしら？（むっ）」という感情。

この自然に生まれた感情を否定せずに大切にします。そして、どうしてこの感情が生まれたのか、欲求リストを参考に探っていきます。

すると「夫と楽しさや喜びを共有したかった」「同じ楽しい体験を通じて、一緒に喜びを感じ合いたかった」という感情の奥にあった、本当の欲求が見つかりました。

そこで、夫にそれを伝え、夫の本当の欲求を質問しながら探してみると、夫は「何気ない穏やかな時間を共に過ごして、そんな時間を共有したかった」「その幸せ感を一緒に感じ合いたかった」という本当の欲求が言語化されました。

「望むやり方」が違うだけで、本当の求めていたことが同じだとお互いに理解できて、愛し合っていることを実感できたのでした。

それから「じゃあ、こうしようか、あーしてみようか」などお互いに尊重しあった創造的なアイデアが生まれて行ったのでした。

こんなにうまく行くか！と思ったかもしれませんね。

もちろん、ほんの少しでも我慢とか、犠牲感などが残っていたり、自分を正直に表現しきれていないのに、相手の欲求を探ろうとしたら、こじれるかもしれません。

けれど、**本当に自分に正直に、自分を尊重できたとき、どんな相手とも、たとえ価値観が違ったとしても、深いところで繋がれるのが私たち人間なのです。**

そのために、自分に対して正直であること。自分をありのまま尊重すること。それがまず大切なのです。

それは、コンサルティングのカタクリでもあります。順を追って説明します。

1. コンサルタントが自分の内側に起こる、様々な感情をありのまま感じ受け入れる。

2. コンサルタントが自分を受け入れた分だけ、クライアントを受け入れることができる。

3. 感情に反応せず、感情を尊重するコンサルタントの一貫した受容のあり方がクライアントに伝わることにより、クライアントは自分と向き合い、自ら気づきが起こる。

クライアントが自分を受容し、さらに、周りの人をも受容できるようになる。

このようなコンサルティングによって、心の安心（平和・愛）が広がって行くのです。

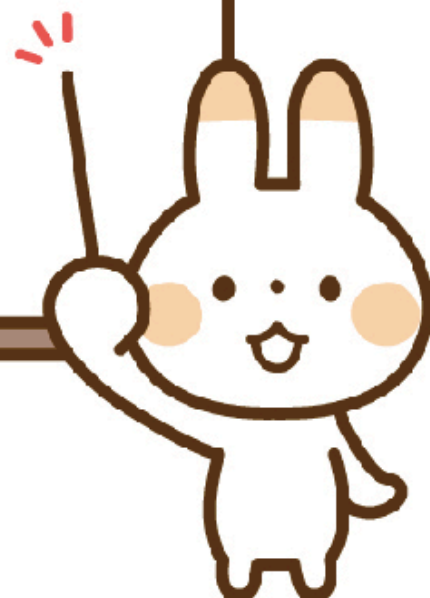
さて、この講座では、すべてにおいて一貫して、自分に正直であること。自分自身を尊重すること。そのために、感情をアンテナに深い自分の欲求に気づき表現すること。その大切さを伝えています。

次は、いよいよコンサルティング実践の具体例です。

レポート 17

4 卷：第 2 章を読んで、気づいた点や感想をレポートにまとめて提出しましょう。

(目安：200 文字以上 1000 文字以内)



第3章 実践例：代々からの『負の連鎖』を断ち切る

なるべく詳細に書きたかったのですが、長いですが頑張って読んでくださいね。

(状況)

Eさん子ども2人シングルマザー。Eさん自身が子どものころ父親から虐待を受けていた。恋愛結婚をした相手は結婚前は優しい人だったが、結婚後、父親と同じようなDVをする人になる。Eさんは、子どもたちと同じ思いをさせたくないと、離婚しシングルマザーとなる。自分が思い描く、優しい親になりたいと努力するが、子どもにイライラして八つ当たりするたびに、父親や元夫と同じことをしている、と深い自己嫌悪に陥り、この負の連鎖を断ち切りたいと感情コンサルティングを受ける。

(実践) Eさん (E) コンサルタント (コ)

※最初の頃は、話があちこち飛んだり、まとまりがなく、感情的になったりもします。それを第1段階の聴き方で傾聴をながら、不明点を「それはこういうことですか?」と確認しながら、さらに傾聴します。言いたいことを安心して吐き出せるように丁寧に傾聴します。信頼関係が築けたところから下記の展開です。

(E)

この間、些細な息子の態度にイラっときて、ガーッとまくし立ててしまったんです。

息子は目に涙を浮かべながら黙って何時間も聞いていました。

でも止められなかったんです。言い終わった後、深い後悔と自己嫌悪と何が何だかわからない苦しさ。

でももう後の祭りです。もうこんなことは繰り返したくない。優しいお母さんになりたいんです。

なんども誓うのに、どうして繰り返してしまうのか。もう地獄です。

普段は仲良く暮らせていると思います。けれど私は子どもたちに、私と同じ思いをさせたくないという一心で離婚して子どもたちと暮らしているのに、私自身が親や、元夫がしたことをしてしまっている。

苦しくて。ちゃんとした母親でいたいのに、結局私も DV をしてしまっている。断ち切りたいのに、やってしましまう。もう最低です。どうしていいか……。

※このような相談したい話が出てきたところで、第2段階の聴き方に進みます。

(コ)

Eさんは、優しいお母さんでいたいのに、些細なことで感情的になって、それを止められなくて苦しいのですね？

(E)

そうなんです。本当に心から優しいお母さんでいたいのに、ダメなんです。心から誓っても、何度も繰り返してしまうんです。

(コ)

うん。そして連鎖を断ち切りたいのに、自分自身がDVをしてしまっていることが、とても辛く感じているのですね？

(E)

はい。そうなんです。子どもには同じ思いをさせたくないからこそ、離婚までしたのに、私自身がやってしまうなんて、もう本当に最低……。

慰謝料をもらえていないので、仕事もして疲れてしまって心に余裕がないということもあるのですが、それでも、子どもにだけは当たりたくないんです。どうして当たってしまうのでしょうか？

(コ)

それは、当たってしまう理由があるからなんです。その理由と、Eさん自身が本当は何を望んでいるのかも、明確にしていきましょう。

それが明確になれば、解決の糸口が見つかります。

(E)

解決できるんですね！それに、理由があるんですね。その理由は何なんですか？

(コ)

イラっとしたり、ムカっとしたり、ショックだったり、どんな感情でも、その感情が起こる理由があります。息子さんの些細な態度でイラっとしたんですね？

(E)

そうなんです。イラっとした後は、もう止められませんでした。

(コ)

うん。そのイラっとした感情を、その時のことを思い出して、今また感じてみていただけますか？

※クライアント自身が自分の心を確認でき、それをコンサルタントと共有できていると感じられている段階で第3段階の聴き方に進みます。

(コ)

その、イラっとした感情を、とことん、感じ切ってみましょう。お辛いとは思いますが、解決の糸口を見つけるために感じてみていただけますか？

その感情が、いい悪いという判断などせずに、ただそのまま感じてください。

(E)

はい。・・・・・・・・・・アア、あの子は私なんです。小さい私。

(コ)

どういうことですか？

(E)

イラっとした感情を感じたら、目の前の息子が、小さい頃の自分自身なんだと思いました。

(コ)

なるほど。先ほど、自分の親や、元夫のようなことをしたくないのに、どうしても繰り返してしまうと言っていましたが、息子さんが自分自身だとしたら、あなたは親の役を再現している感じですか？

(E)

その通りです。。。繰り返したくないと強く思えば思うほど何度も再現してしまう感じです。

(コ)

繰り返したくないと強く思うということは、あなたは、そのことが自体がいけないことだと否定をしているということでしょうか？

(E)

それはそうです！絶対にいけないことです。しちゃいけないです！

(コ)

それは、もしかしたらですが・・・小さなあなたが、それをされることで

深く傷つき、辛かったから、だからそう感じるのでしょうか？

(E)

・・・・・・・・。アア。そうです。

(コ)

小さなあなたは、お父さんから虐待を受けた時、どんな風を感じていたのですか？

(E)

……。ものすごく怖くて。。怖くて・・・・・・・・悲しくて。やめてって。でも止まるまで我慢するしかなくて・・・・・・・・怖くて・・・絶望と・・・・・・・・うーん。怖いのと・・・・・・・・。

(コ)

すごく怖くて怖くて。悲しくて、絶望も感じていて。

絶望を感じたのは、あなたはまだ小さかったから、どうすることもできなくて、ただ過ぎるのを待っていたんですね。

(E)

・・・はい。麻痺させていた部分もあるかもしれません。

(コ)

麻痺させていたのは、麻痺をさせないと耐えられないほど、怖くて悲しくて辛かったからですか？

(E)

・・・・・・・・そうかもしれません。

(コ)

その時の、麻痺をさせてしまうちょっと手前の、怖くて絶望の時の感情を

今、思い出して感じてみてくれますか？

小さいあなたが感じていた感情を今、また感じてください。

(E)

・・・はい。・・・本当に怖くて・・・悲しいです。やめてーと叫びたいのですが声は出せないんです。

(コ)

うん。本当に怖くて、悲しい・・・やめてー。その時、あなたは本当はどうしたかったんでしょう？

(E)

お父さんに止めてもらいたかったです。でも止まらないので、耐えるしかなかったんです。

(コ)

あなたは本当にお父さんに止めて欲しかったんですね。

(E)

(泣きながら)・・・はい。本当にやめて欲しかった。すみません、泣いてしまって・・・

(コ)

泣くのは、とってもいいことですよ。いくらでも泣いていいんです。

怒鳴りたくなったら怒鳴ってもいいですよ。あなたが感じる感情。湧き上がる感情は、全部、とっても大切な感情なんです。

本当にお父さんに止めて欲しかったんですね？

(E)

(泣きながら) 本当にやめて欲しかった。

(コ)

でも、止めないから、仕方ないので、我慢して耐えるしかなかったんですね。決して我慢をしたいわけじゃなく。

仕方がないから我慢して耐えていたんですね。

(E)

他に方法なんてわかりません。仕方なく・・・そうです。止めてくれないことも、我慢することも、どっちも嫌なこと。したくない。でも仕方がない。

(コ)

止めて欲しいのは怖かったからだと思うのですが、それ以外の理由はありますか？

(E)

・・・・・・・・。

お父さんは優しい時もありました。優しいお父さんのことは好きだったので、好きなお父さんに戻って欲しかったんです。怖いお父さんは嫌い。

(カ)

好きなお父さんに戻って欲しかった。ということは、お父さんを嫌いになりたくなかった。自分が本当は大好きなお父さんを嫌ってしまうことが悲しかったんでしょうか？

(E)

・・・。嫌いなお父さんになるのが嫌だった・・・アア、そうですね。

うん。本当は好きなのに、嫌いになってしまうことは悲しい・・・

優しいお父さんでいてほしい。

(コ)

優しいお父さんは好き。怖いお父さんは嫌いになってしまう。

その気持ちがあるから、自分の子どもたちに対して、優しいお母さんでいないといけない。小さい頃、自分が感じていたのと同じように、子どもに悲しい思いをさせてしまうという恐れ。恐怖がある？そんな感じはどうですか？

(E)

……。そう。私はすごく怖いんです。自分が自分の親のようになって、子どもを傷つけることが、それが怖い。

(コ)

そうなんですネ。

その『恐怖』の感情と、そういう親はいけないという『否定』の感情が心の奥にあって、だからこそ、それだけはしたくないと頭で誓うのに、そのしたくない気持ちと、してしまったということが葛藤して心が不安定になっているのではないかと、お話を伺って、私からは見えたのですが、ご自身ではどう感じますか？

(E)

アア、そうだと思います。子どもの些細な態度そのものではなくて……。

心の奥の恐怖感？恐怖とか、否定している気持ちとか、絶対に嫌なことに……。

なんていうか、こう反応して、それでイラっとして止められなくなる。

子どもの態度が悪いわけではなくて、自分の中にある強い恐怖と否定が反応しているのだと思いました。

そう、子どもの態度が問題なのではないのです。でもそれは、ちゃんと分かっていました。

だから些細なことでイラっとする自分が嫌だったのです。

でも、こうして自分の中にある、強い恐怖と否定、それに、だからこそ優しくありたいという自分の中の葛藤が反応していたと気づきました。

・・・あ、

私の親も同じだったのかもって今、思いました。

実は子どもを育てながら働いて、金銭的な余裕もなく疲れている、そんな状況で、親も大変だったのかなと最近では思うようになったのですが、心の葛藤についても、同じように、自分の中の葛藤があって、同じように心から止めたいと苦しんでいたのかもしれない。

(コ)

もしかしたら、そうかもしれないですね。お父さんも苦しんでいたのかもしれない。

でも、小さなあなたには、そんなことは分からないですから、怖くて悲しい思いをされてきたのですね。

それで時が過ぎるまで心を麻痺させて頑張ってきたのだと私は感じました。

多分ですが、今 E さんが感じているよりも、もっともっと、小さな E さ

んは、怖くて、悲しかったのだと思います。

それを心から『感じて』頑張ってきた自分を労う必要があります。

そして、そんな辛い思いを抱えながら、子どものために頑張っている自分をもっと認める必要もあります。

(E)

アア、自分が思うよりももっと怖くて悲しくて傷ついていたんですね。そうかもしれません。麻痺させて封印していたように思います。

(コ)

そうですね。少し時間をかけて、自分を労うこと、自分に感謝することを意識してみましょう。その感想を次回、教えていただけますか？

2つのことだけ意識してみて、その感想を教えてください。

一つ目は、もしまた、イラっとした時に、そのイラっとした自分を決して否定しないこと。その感情はとても大切な感情です。瞬間的に否定して自己嫌悪に陥る習慣がついていますから、最初は、自己嫌悪に陥った後で気づいても大丈夫ですよ。

イラっとした感情は本当の欲求を知るためのアンテナですから、そこを否定しない練習をしましょう。そして、今日の対話を思い出してください。

二つ目は、毎日、眠りに入る前に布団の中で、その日1日を振り返って、自分の感情を大切にできたことだけを思い出して、褒め称えてください。

自分の感情を大切にする、自分の気持ちを尊重する習慣をつけていきましょう。

※その後、Eさんは前のようにイラっとすることが減っていったと言いま

す。そして、イラッとするたびに、自分の心の中にある葛藤を明確にして自分自身を労ったり感謝することを意識できるようになりました。

だいぶ心が落ち着いてきたところで、さらに深い欲求、自分自身とつながるカンセリングを行いました。第4段階の聴き方です。

(E)

先生、あんなに追い詰められていたのに、今はだいぶ落ち着きました。本当にありがとうございます。

(コ)

それは良かったです。さて子どもの些細な態度にイラッとした時、イラッとしたくない、優しい母親でありたい、という欲求がありました。さらに深い、本当の欲求、何を一番、大切にしたいか、それを明確にしましょう。

その時、本当は・・・

うーん。例えば、頑張っていることを理解してほしいか？

(E)

確かに、それはあります。だから感情だけが伝わるのが嫌で、そこにも葛藤があります。

うーん。そう。理解されたかった・・・確かに・・・でも。

(コ)

うん。あるいは、子どもも安心して思うように自己表現ができて、自分自身も、イラッとするようなことも含め、安心して自己表現ができるような、安心し合える関係を築きたかった？

(E)

アーーー。そうなんです。それです！

私は、子どもの頃からずっとその安心できる関係を望んでいたんです。アア、本当に、安心を求めていたし、子どもにも。

※このように、最初に投げた、深い欲求への質問は、外れましたが、何度外れても、クライアントは、その質問によって、全身で感覚を確認しているので、核心に近づいて行っています。

そして、誰でも、本当の自分の欲求が言葉で表現された時、とても満たされます。

自分と繋がり心が安心します。

そして、自分を尊重できた分だけ人を尊重できます。

だから、頭ではなく、全身の感覚で無意識の領域レベルで、本当の自分と繋がる。そこから解決策の糸口が見つかります。

レポート 18

4 卷：第 3 章を読んで、気づいた点や感想をレポートにまとめて提出しましょう。

(目安：200 文字以上 1000 文字以内)



第4章 感情コンサルティングの展開

この章では、第1から第4の聴き方を実施したとき、その展開という視点で書いてみたいと思います。

実際の例ですが、必ずこの展開にならなくていい、という説明を先にします。

第1から第4の聴き方は、相手や内容によっては、順番やアレンジも変わります。

あくまでも基本的なスキルとして紹介しました。

実践を重ねることと、日々実践を重ねることでコンサルティング技術は磨かれていきます。

ですから、うまくいかないことがあって当然。そこから必ず学んでいます。

クライアントの感情に反応してしまっ、コンサルタント自身が心の葛藤から不安に陥る体験もあるかもしれません。

そういう体験を重ねて、少しずつ成長していけばいいのです。うまくいかないことがあったとしても、失敗というものはありません。

大切なのは、自分自身、そしてクライアントが本当の欲求につながり、自分と繋がることを信じて真摯に向き合うことだけです。

今回、展開例は個人のクライアントの例です。この例を読んでもいただいた後に、企業の例を2つほど動画で見てください。

のちに見ていただく、企業例の動画をより深く理解するためにも、この個人例の展開をよく読んでから先に進んでくださいね。

<個人のクライアントの展開例>

Fさんは、不登校の娘について相談に来られました。不登校の娘に対して「自分の育て方が悪かった。これからどうしたらいいかわからない。」という相談です。

※相手を責める場合と、自分を責める場合がありますが、いずれの場合も、根底には「深い孤独感」が見え隠れしています。

「私の育て方が悪かった。もっとこうしていたら……。あのとき、こうしていたら……。」とずっと責め続けるお母さん。

1

第1の聴き方、第2の聴き方を通じて、だいぶ落ち着かれました。話を聞く中で感じたのは、全部自分で背負ってしまう孤独でした。

最初は感情的になったり、話が飛びつつも夢中で話し続けるお母さん。

傾聴を通じて、やっとコンサルタントの存在を、「共に悩みを考えてくれる。一人じゃない。」と認識し、落ち着かれたようです。

ここまで落ち着くまでに、たくさん吐き出す必要がありました。

安心して話せる。ちゃんと聞いてもらえる。これは第1の聴き方と第2の聴き方の傾聴を通じて感じてもらえたようです。

2

それから第3の聴き方により、お母さん自らが「自分の育て方が悪かったと思っていたし、どうしたら、子どもが普通の子のように学校に行ってくれるのか？ということで頭がいっぱいだった。子どもの本当の気持ちや欲求に目を向ける心の余裕が私になかった」と気づきました。

質問により、本人が気づいていくことが大事です。

こういう時にコンサルタントが

「子どもはこうあるべき、親はこうあるべきという心の葛藤が原因です。」

「本当の原因を見ないでイライラしているのです。」

などと指摘すると、クライアントは責められた感じがして心を閉ざしてしまいます。

傾聴と質問によって、自ら一つ一つ気づいていくプロセス、それがコンサルティングのプロセスです。

3

次に一つの具体的な場面を掘り下げながら第3の聴き方を取り入れて傾聴していくと、お母さんは「いい子に育てなきゃ、いい親にならなきゃ、と思い込んでいたことに気づいた」と言います。

さらに、自分の思いと子どもの思いは全く違うのだと気づいていきました。

子どもの態度を勝手にこうだと決めつけて、その決めつけた相手に対して怒鳴っていたのだと。

そこに子どもの存在はなくて幻とやりあっていたのだと。

それは自分自身の心の葛藤が原因で、自分が深く傷ついている、それに反応していたのだ、と自ら理解したのです。

4

そこで、お母さん自身の感情を大切に、深い欲求につながる第4の聴き方で対話を深めました。

その結果、不完全なありのままの自分を理解し合える関係、条件なく愛し愛される関係を築きたいという本当の欲求を表現できて、お母さんの表情は全く変わりました。

頭での理解ではなく、全身でそれに気づかれたのです。

何も反応していない、自然な状態で、その気持ちを子どもに伝え、子ども自身の本当の気持ちが知りたい、と心から感じて、子どもの話を聞くことができたそうです。

表面的に子どもを決めつけて、幻とコミュニケーションを取っていたことに自ら気づいて、自分を尊重したことで、子どもを理解したいと思えたのでしょう。

気をつけること

このような自ら気づいていくプロセスにするために、その途中で、話を色付けしたり判断したりしないことです。

「子どもから、そんなことを言われたら、誰だって怒りますよ。お母さんは怒って当然ですよ。」などと言ってしまうと、そこでクライアントは心を閉ざしてしまいます。

一見、共感しているような言葉であっても、味方をしているような言葉で

あってもです。

なぜなら、その怒っているということで葛藤して苦しいのですから、そこに共感されたり味方されると、余計に苦しくなってしまうたり、一瞬は嬉しくても違和感が残ります。

私たちは、色付けせず真摯に相手に向き合う。

自分自身も、クライアントも、感情に反応するのではなく、その感情をアンテナに、深い本当の自分と繋がるということを信じて、傾聴するのです。

問題が上司と部下であっても、恋愛であっても、関係や状況がどうであったとしても、全く同じです。

そして、どんな問題であっても、幼少期からの親子の関係において完了していない感情があることがほとんどです。

- ・自分の感情や葛藤に自ら気づいていくために、感情を否定せず大切に扱う。
- ・一つ一つ、丁寧に明確にしていく。
- ・明確にする中で自ら気づいていく。
- ・最後に本当の自分の欲求につながる。

このプロセスを経て、正直に自分を表現できるようになります。

誰もがかげがえのない自分自身の人生をイキイキと表現して生きていくことを心から望んでいます。

展開について

さて、このプロセスを、たった1回で展開にするのは難しいです。

心がスッキリしました！というぐらいは1回でも可能ですが、深く気づくためには、段階と体験（実践）の二つの側面が必要です。

ですので、その日のコンサルティングの最後に、次回までに意識して欲しいことなどを伝え、自らの考えや感覚や体験を通じて、自ら気付くお手伝いをします。

コンサルタント自身の自己対話であっても同じです。気づいたことは体験を通じて深まります。

その日のコンサルティングの内容と段階を見極めて、次回につなげることが大事です。

次回までの間に、意識して欲しいことは、1つがベスト、多くても2つまでにします。

誰でも、そんなにたくさんのことに意識して暮らすのは大変ですから。1つか2つに絞って意識してもらって、その感想を聞きましょう。

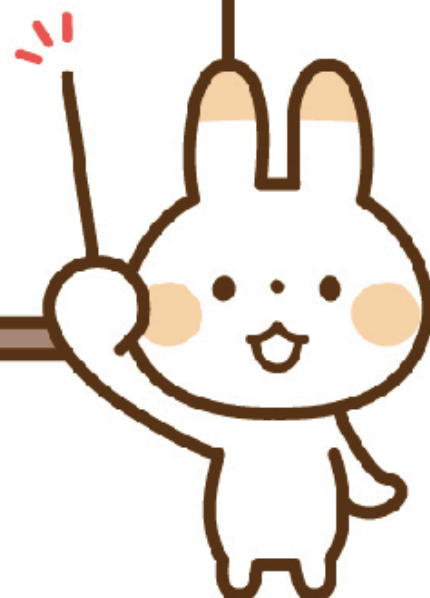
次の面談時に「あ、忘れてましたー」というクライアントがいてもOKです。

「大丈夫ですよ。」と言って始めましょう。課題を意識できたクライアントは、自ら感想や気づきを話してくれることも多いので、それを手がかりに始めるといいでしょう。

レポート 19

4 卷：第 4 章を読んで、気づいた点や感想をレポートにまとめて提出しましょう。

(目安：200 文字以上 1000 文字以内)



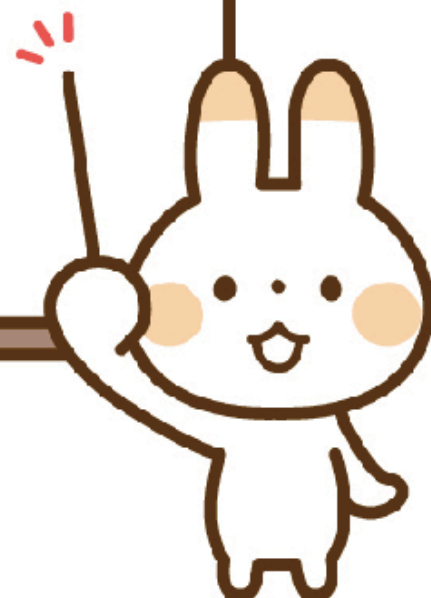
レポート 20

企業に対するコンサルティング実績例の動画 2本

<https://youtu.be/e4wtRGO7P2Q>

<https://youtu.be/Vxl4MqS9Iq4>

この2本の動画を見て、気づいた点をレポートに
まとめて提出しましょう。2本分まとめてOK!
(200文字以上 1000文字以内)



動画の QR コード



レポート 21

実際にコンサルティングを実施してみましょう！
モニターを **3名**以上見つけて、
それぞれに、コンサルティングを行い、
そのプロセスとビフォーアフターなどを
指定のワークシートに記入し提出しましょう。



第5章 クライアントの望む結果につなげる

第1巻で、コンサルタントは『クライアントが望む結果を出すこと（すなわち問題解決）』が仕事だと書きました。

そして、第2巻の基本理論の中で詳しく述べていますが、問題解決には「外面的問題解決」と「内面的問題解決」があります。

現実問題を解決する（息子が学校に行くなど個人的なことから、売上を上げる・離職率を下げるなど）のは、外面的問題解決です。

自分自身を見つめることにより『本当の心の底にある無意識の自分の欲求に気づいたことによって、心が安心し、落ち着く』という状態が内面的問題解決です。

そして、内面的問題解決ができると、解決したいと願っていた問題そのものが変わる場合があります。

第2巻の例を思い出してみてください。

例えば、

Aさん場合は、暗い性格を明るくしたいと思っていたけれど、自分のことを暗い性格だと感じなくなった。

→内面が解決したことで、**そもそも問題ではなくなった。**

Bさんの場合は、息子に学校に行ってもらいたいと思っていたけれど、本当の欲求は息子と信頼関係を築きたいことだとわかったし、自分の体裁を気にしてただけだったので、学校に行く行かないは、どちらでもよくな

った。

→内面が解決したことで、

外面の問題自体が変わり、本来の問題が解決。

Cさんの場合は、言いたいことを言えるようになりたいと思っていたけれど、無意識の本心を言語化できることによって自然にそれを伝えられる自分になった。

→内面が解決したことで、**同時に外面も解決。**

このように、感情コンサルティングの目的は、この内面的問題解決がまずあって、結果的に外面的問題解決をすることです。

クライアントが、問題を問題として認識し、理解し、本当の自分の欲求に気づくこと。丸ごとの自分を受け入れ、しっかりと自分自身に繋がり直せる。

(言い換えれば、自尊心が健全に育っていくプロセスです。)

その上で、問題自体を解決することが目的です。

無意識を意識化することで内面的問題を解決し、その上で外面的問題を解決することが、プロの感情コンサルタントと言えるでしょう。

今まで、レポートを通じて実践してきたのは、この『内面的解決』のための、PF感情メソッドです。

私たちは、このメソッドを使って内面的解決をする。さらに、その結果、上記に書いたように、そもそもの形が変わろうが変わるまいが、外面的解決をする、というところまで責任があります。

ですから、コンサルティングの最後に丁寧に傾聴し、クライアントが心から納得できる外面的解決の言語化をお手伝いします。

例えば、クライアント自身が、最初の自分の悩みは悩みではなく、本当の欲求が明確になり、それが満たされると気づけるように言語化のお手伝いをするのです。

それはPF感情メソッドが機能していれば、全く難しいことではありません。

その『方法』『プロセス』は第2巻、第3巻、第4巻に書いてありますので、ぜひ、もう一度、じっくりと読み返してみてください。

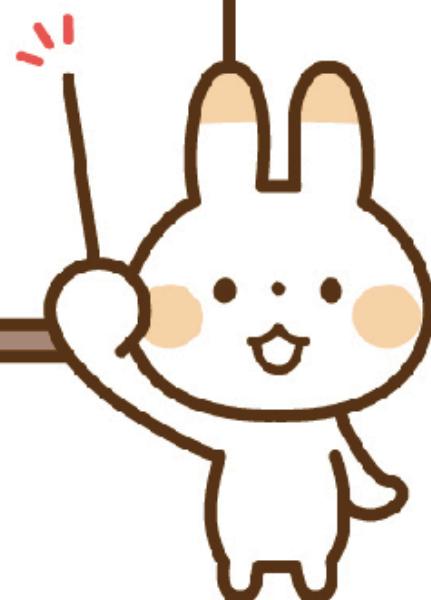
ワークブックで実践した後に、読み返すことで、新たな発見がたくさんあると思います。

私たちコンサルタントの仕事は、
『クライアントが望む結果を出すこと（すなわち問題解決）』
なのです。

レポート 22

4 卷：第 5 章を読んで、気づいた点や感想をレポートにまとめて提出しましょう。

(目安：200 文字以上 1000 文字以内)



監修：星 寿美 Sumi Hoshi

プラウドフォスター株式会社 代表取締役
一般社団法人わがままプロデュース 代表理事



<プロフィール>

1967年生 / 東京出身 / 元保育士

2006年、4畳半のみの小さなアパートから3歳の子どもと人生再出発。

2010年、企業向けの人材育成事業で起業。その実績は雑誌の連載に。

2020年、自分らしく生きるママをプロデュースしたい！と一般社団法人を立ち上げる。

座右の銘は『心配するな！どうせ死ぬんだ！』

<Vision>

多種多様な価値観が気持ちよく共存し、創造が生まれる面白い社会。

<実績>

人材解決コンサルティング実施企業 50社以上（2019年現在）

講演：地方自治体、任意団体、大学など多数。

<著作>

すべてのHAPPYのために一たったひとつの大切な事 山下寿美（旧姓）文芸社

子どもがいたらどうなるの - キャリア・お金・夢 - 自分らしく生きる25人のママたち（共著）大和出版

先見経済 2017.2～2018.1 様々な中小企業で解決した問題社員ケーススタディを1年間毎月連載。

プラウドフォスター株式会社
<https://proud-f.com>