



前田泰章

A Problem-Solving Counselor's Note  
Yasuaki Maeda

CROSSMEDIA PUBLISHING



## はじめに

### 「人の悩みの9割は人間関係」

とある心理学者はこう断言しています。

では、その人間関係の悩みには、具体的にどのようなものがあるのでしょうか。

私は心理カウンセラーとして、多くの方々のさまざまな悩みを聞き、その解決を手助けしてきました。

悩みは人それぞれですが、その中で代表的なものを並べると、以下ようになります。

- ▷ ネガティブ思考
- ▷ 対人恐怖
- ▷ 感情が不安定
- ▷ 感情をため込む（抑圧）
- ▷ 自分をさらけ出せない
- ▷ 人に頼れない・甘えるのが苦手
- ▷ 3人以上になると意見が言えない
- ▷ パートナーからの暴言やDV
- ▷ 夫婦関係が悪い
- ▷ 仕事が続かない
- ▷ 挫折体験
- ▷ 子どもへの過干渉
- ▷ 人前だと手足が震える
- ▷ 依存症
- ▷ 子どもの不登校
- ▷ 人間不信
- ▷ 自信喪失
- ▷ 何をしても満たされない
- ▷ 白黒思考（考え方が極端）
- ▷ 過去のトラウマがフラッシュバックする
- ▷ 完璧主義
- ▷ 人との距離がうまくとれない

悩みはさまざまですが、これらはすべて「生きづらさ」につながっています。

「なんとなく生きづらい」——この本を手にとられたあなたも、きっとそう感じたことがあるでしょう。

普段は気づきづらいかもしれませんが、仕事や学校を休んだり、挫折感を味わったり、うまくいかないことがあると、ふと生きづらさを感じてしまうものです。

同時に、多くの人がここで大きな問題にぶつかります。それは、「自分が生きづらさを感じる原因がわかららない」ということです。

じつは、あなたがなんとなく生きづらさを感じるのは、気づかないうちに繰り返している「思考・行動パターン」が原因です。ここを改善できれば、それまで感じていた生きづらさが嘘のように「フッ」となくなります。これは私がカウンセリングを通して実際に目にしてきたことです。

人はよくも悪くも環境によってつくられます。性格や考え方、感情などは、環境から大きな影響を受けています。大切なのは、環境によってつくられた生きづらさのルーツ（過去）を知り、それと向き合うことです。そして、自分の「存在」と「思考・行動パターン」を切り離すことで初めて、その解決の糸口が見えてくるのです。

かくいう私も、原因不明の生きづらさに苦しめられていた時期があります。実際、カウンセラーになるまで、その生き

づらさのルーツはわかりませんでした。しかし、カウンセリングと心理療法に出合い、それらを実践していくことで生きづらさを克服することができたのです。

心理カウンセリングを題材とした書籍は数多くありますが、本書でご紹介するのは、「問題解決型」のカウンセリングです。このカウンセリングは、心理療法を活用し、自分の思考・行動パターンを自分で改善していくものです（詳しくは第1章で解説します）。

この本の中の心理療法を1つでも実践していただければ、解決の糸口がきっと見つかるはずですよ。

反対に、実践なくしては何も変えることはできないでしょう。この本は「魔法みたいに楽にしてほしい」という人には、残念ながらおすすりできません。しかし、「本気で変わりたい」と心から思っている人には、必ずお役に立てることでしょう。

この本を読めば、なんとなくモヤモヤしていた生きづらさの正体がわかります。そして、あなたがなぜ生きづらさを感じていたのか、自分で確かめる方法もお伝えします。

すでに何かしらの薬を服用されている方もいるかもしれませんが、それを飲み続けるのはとてもつらいことでしょう。この本で紹介する療法では、薬は一切使用しません。薬に頼りたくない人にも自信を持っておすすりできます。

私は問題解決型カウンセリングで、通常のカウンセリングなら半年～1年以上もかかる症例を、3～5回程度のセラピ

一で解決しています。このスピードの理由は、私がクライアントに「その心理療法がなぜ、どのように機能するのか」など、メソッドをすべて説明しているからです。

この本には数々の心理療法が登場しますが、頑張れるときに実践できればそれで大丈夫です。無理せず、今の自分に合う心理療法を無理なく行うことがポイントです。合わない療法は続けなくて結構です。知識として知っていて損はありませんが、すべてを実践する必要はありません。


ただ、1つお願いがあります。「自分に合いそうだな」と思った心理療法は、なるべく3日以内に行動に起こしてほしいのです。人の感情は熱しやすく冷めやすいものです。まだ熱いうちに、ぜひ実践してみてください。

また、ご紹介する心理療法は、私が実際にカウンセリングで活用しているもので、どなたにでも実践していただけるよう、簡単な説明を心がけました。心理学で使う難しい専門用語はなるべく使わないようにしています。

この本の構成は以下の通りです。

第1章では、通常のカウンセリングと問題解決型カウンセリングの違いを紹介し、問題解決型カウンセリングがなぜ生きづらさに効くのか解説します。続く第2章からは、実際のカウンセリングの流れにそって、心理療法を紹介していきます。第2章では自分の心を整理する「書き出し療法」、第3章では感情をコントロールする「白黒思考改善療法」「フォ

ーカシング療法」「イメージ療法」「ダイナマイト爆破療法」、第4章では重たい悩みと決別する「心の配分調整療法」「ダビング療法」「階層化療法」「イメージワーク療法」、第5章では自分の未来を描く「サクセスストーリー療法」「パーミション療法」をご紹介します。

各章には、私が実際に使用しているカウンセリングシートをもとに、書き込み式のワークを準備しています。そのまま書き込んでいただいてもいいですし、コピー用紙など、適当な紙を使っても構いません。また、ダウンロードのマーク  がついているものは、巻末にダウンロードページを設けているので、そこからワークシートのPDFをダウンロードしていただくこともできます。

この本の目的は、生きづらさを感じている方に、私が培ってきた問題解決型カウンセリングを通じて、心理療法をお伝えすること。そして、その方が自分の心の問題を解決できるよう手助けをすることです。

悩みに大きい小さいありません。悩みをだれかと比べる必要ありません。あなた自身が「生きづらい」と感じているのだとしたら、それは大きな悩みなのです。

しかし、同じことをしていたら、同じ結果になるのは当たり前です。今までと違う結果を得たいのであれば、違うことを試さなければいけません。これは自分を変えるための原則です。

日々の生活の中で劇的に何かが変わるということはありません。明日起きたら、内向的な人が超社会的になることもありません。しかし、何を变えればいいのかを理解でき、小さな行動を起こし、小さな変化を実感できれば、やがてそれは大きな変化につながっていきます。

この本を読んで、「思考・行動パターン」を改善できれば、あなたが抱えている「なんとなく生きづらい」はフツとなくなるはずです。

それでは、「問題解決型カウンセリング」のはじまりです。

第1章

# 問題解決型カウンセリングとは？

① 2つのカウンセリング \_\_\_\_\_ 14

カウンセリングとは「対話による療法」 14

問題解決型カウンセリングとは  
「カウンセリング×心理療法」 17

② 問題解決型カウンセリングのしくみ \_\_\_\_\_ 21

海辺におなかを空かせた子どもがいたら…… 21

ゴールはクライアントの自立 24

③ 問題解決型カウンセリングが \_\_\_\_\_ 26  
生きづらさに効く理由

過去の間関係で、繰り返すパターンを知る 26

人生最大の質問

「私は、本当はどうなりたいのだろう？」 28



## 第2章

# 自分の心理状態を確かめる

- ① 感情のしくみを理解する ————— 32
- なぜ書き出すと気持ちが整理されるのか 32
  - 悩んでいる人の思考パターン 34
  - 書き出すときのポイント 37
- ② 問題の捉え方を変える ————— 41
- 悩みに優先順位をつける 41
  - 思い通りにならないことがある人は〇〇していない 45
  - 自分の問題と相手の問題を線引きする 48
- ③ 「気分」をコントロールする ————— 52
- 人が最終的に手に入れたいものは「気分」 52
  - 「気分」を先取りする方法 53
  - 脳を不快から快へ 57

第3章

## 自分の感情をコントロールする

① 心のハードルを取り除く \_\_\_\_\_ 62  
「白黒思考改善療法」

なぜ「お先真っ暗」に不安を感じるのか 62

白黒思考改善療法の実践方法 66

「これくらいならできそう」という見込み感が  
行動を起こす第一歩 76

「ネガティブ思考=悪」ではない！ 78

② 不安を切り離す「フォーカシング療法」—— 81

身体感覚を通じて、心の声を聞く 81

フォーカシング療法の説明 82

フォーカシング療法の実践方法 86

③ ネガティブな感情を減らす \_\_\_\_\_ 98  
「イメージ療法」

人は出来事に苦しんでいるわけではない 98

NLPを実践したBさんの事例 104

④ 憎い相手と決別する \_\_\_\_\_ 106  
「ダイナマイト爆破療法」

相手との関係を浄化する 106

ダイナマイト爆破療法の実践方法 107

第4章

## 重たい悩みはいったん外に出す

- ① 「〇〇依存」から抜け出す \_\_\_\_\_ 112  
「心の配分調整療法」  
    悩みの割合を「見える化」する 112  
    心の配分調整療法の実践方法 114  
    「唯一の悩み」の罨 123  
    [番外編] スマホ依存の対処法 126
- ② ト라우マを書き換える「ダビング療法」—— 129  
    記憶を書き換える 129  
    ダビング療法の実践方法 131  
    ダビングの効能 137
- ③ 理想の人間関係をつくる「階層化療法」—— 139  
    どうしても愛せない人間はいるもの 139  
    階層化療法の実践方法 141  
    自分の本音を確認する 146
- ④ 自分を客観視する「イメージワーク療法」— 148  
    ウォルト・ディズニー御用達の心理療法？ 148  
    イメージワーク療法の実践方法 149  
    自分をイメージに変換する理由 158

第5章

## 内面から自分を変える

① 小さな行動を起こす  
「サクセスストーリー療法」 162

自分のサクセスストーリーを思い描く 162

サクセスストーリー療法の実践方法 164

行動パターンを変えるコツ 189

調子がいいうちに備えておく 191

② 思い込みから抜け出す  
「パーミッション療法」 193

自分自身に許可を与える 193

パーミッション療法の実践方法 195

パーミッションのコツ 206

③ 自分自身と向き合う「3つの質問療法」 208

3つの質問療法の実践方法 208

おわりに 215

ダウンロード特典 問題解決型カウンセリング ワークシート 220

参考文献 222