

# 【セラピスト道場】で過ごせばあなたはこう変わる

## 不安を感じる方が正しい

- 1908年 心理学者のロバート・M・ヤーキーズ ジョン・D・ドクトソン
- コンフォートゾーン
  - 自分が安心していられる領域
  - パフォーマンスが上がる
  - 心も安定
  - 今の自分の価値観が、自分の現実を作っている
- 現状維持メカニズム
  - 未知なもの、未体験のものを受け入れず、現状は現状のままでよいとする心理作用のこと
    - 変化したくない
    - 場違いな場所に来た
    - できない、不安
    - 支払どうしよう
  - しかし、これを越えないと、成長できない
  - 無意識には悪気はない、正常な働き。
    - 「ああ、無意識ちゃんがかんがってるのね。よしよし。いい子いい子。」
- 結論
  - 今は不安かもしれないけれど、それを肯定知って味わってほしい
  - いい思い出になります(笑)。

変わるために道場に入ったんですね？

## 自分らしい人生を幸せに切り開くスキル

- 幸せと成功
  - 幸せ
    - 楽に生きられる
    - 自分のことが好き
    - 人づきあいが楽
  - 成功
    - 自分の目標達成
    - 安定して継続的に行動できるようになる
    - 人に貢献できる・人に応援される
- メンタルスキル
  - ストレス対処スキル
  - コミュニケーションスキル
  - 自分の強みと魅力を活かすスキル
  - 目標達成スキル

あなた自身も、クライアントも、本当にやりたいことを思う存分やりながら、大切な人たちと一緒に、幸せな毎日を過ごせるようになる

## 人を応援する実力

- 目安となる基準
  - セラピスト・コーチ・購入
    - 「話せてよかつた」「また話したい」
    - 「あの人に相談するときは」
  - 教育者
    - 次世代にセラピスト・コーチを育成し通す
- セッションスキル
  - 見立て
  - つながる技術
  - セッションロードマップ
  - 認知行動療法
  - ソリューション・フォーカスト・アプローチ
  - エモーショナル・リソース・セラピー
  - 事例検討会
  - その他.....

## 宿題

- この1年間で自分どんな成長を感じたいのか？
  - 説明会で話していただいた未来像
    - できないではなく、「やりたい」「なりたい」
    - 具体的
    - 情景が思い浮かぶくらい
- チャットワークの「学びと成長のシェアチャット」に投稿してください。
  - 48時間以内
  - 抵抗
    - PCの使い方
      - 調べる
      - 慣れる
    - 何度も書き直す
      - 60点でOK
    - 他の人に何と思われるだろう？
      - 安心安全な環境です
  - 自分を信じて行動する
    - 自分で自分の背中を押す
  - 自己効力感を上げる第一歩
    - やりがいがある目標に向かって、やるべき事を遂行できると自分を信じられる度合のこと
    - 困難や障害やつらいことがあっても乗り越えられる、という自信のこと
    - 自分の力で自分の未来を変えられる、と信じられる力のこと
- また、他の人の投稿に一言返信をしてみてください。
  - 例
    - 「一緒にがんばりましょう。」
    - 「これからよろしく頼みます。」
    - 脳内返信で終わらせない
  - 仲間を作る
    - 相互互弟
    - 応援される人になる
    - 応援・貢献する人になる