

2021年10月16日 対話療法士資格更新セミナー

I 共感とは

『他者の気持ちを感じ取り、理解すること』

共感によってクライアントの「信頼」を得ることができる

共感によってクライアントの「承認欲求」が満たされる

共感能の高さをチェック！

- ① 他者への関心が高い
- ② 直感力が優れている
- ③ 情が移りやすい
- ④ 性格は内向的である
- ⑤ 繊細で傷つきやすい
- ⑥ 洞察力に優れている
- ⑦ 異性にもてる
- ⑧ 人が嫌な気持ちになっているのをみてもらえない
- ⑨ 相手と同じ表情になる
- ⑩ 自分の話はあまりしない

Ⅱ 心の理論

1. 共感の根底にあるのは、心の理論の獲得(4歳以降)

サリーとアンの課題で実証

2. 共感の仕方には個人差がある

感情的共感 (うれしい・かなしい)

感覚的共感 (痛い・かゆい)

3. ホルモンの影響を受ける

* オキシトシンは信頼のホルモン、幸せのホルモン

女性ホルモンのエストロゲンはオキシトシンの作用を強める →みんな仲良く

男性ホルモンのテストステロンはオキシトシンの作用を抑える →闘争心高まる

Ⅲ 共感能を高める方法

1. 他者に関心を持つ

2. 気持ちを読み取る練習をする

3. いつも自分へのアローワーを心がける

IV 対話療法士の軸

『色々な人がいた方がいい』

『誰であってもその存在を他者から否定されない』

『人は自分の人生の決定権をもっている』

V 生き心地の良い生き方

徳島県海部町(現海陽町)に学ぶ

1. 色々な人がいた方がいい
2. 色メガネを外す
3. ディスカウントしない
4. 弱みほどさらけ出す
5. ゆるやかにつながる

VI 対話をよりスキルアップさせる方法

1. 求められない限りアドバイスをしない
2. 思考の際の主語を「この人は・・・」から始める
3. バックトラックは感情を拾う

竹内まりや 人生の扉（英語の箇所 さわの勝手な訳）

私は言います 20代は楽しい！

あなたは言います 30代は素晴らしい！

みんな言います 40代は美しい！

でも私は、50代って素敵だと思っています

私は60代もいいかも！というと

あなたは70代も悪くはないさ！と言います

みんな言います 80代でもまだまだいける！

私はたぶん90歳まで生きちゃうかもしれない！

弱くなってゆくのは悲しいと言うと

あなたは年を取ってゆくのは辛いと言います

みんな人生には何の意味もないと言うけれど

それでも生きることは価値ある事だと

私は信じています