

理論と実践 産業カウンセリング 私の

ナビゲーター

日本では、会社や日常生活において、「何が悪い?」「どこが悪い?」「何でこうなったの?」と問題を引き起こした過去の原因や、誰のせいで発生したかなど掘り下げて問題を解決する原因論的解決法が主流であり、人とのコミュニケーションも原因論的に関わる割合がかなり高いと思う。その理由の一つとして、「なぜ?」「なぜ?」と問題の原因を追及することにより、改善が進み問題が解決するという定説の存在がある。

ただ、対象が製品など物には有効だが、人に対して、適

さないことが多い理論であるということに気付いてほしい。人に対して原因論で関わると、問題の原因を「なぜ?」「なぜ?」と繰り返し追求するあまり、聞かれた側は尋ねた側の主観を押しつけられたと感じて反発、最終的にその人の能力や人間性を否定され萎縮し、その結果、報告遅れや報告をしなくなってしまう。例外として、聞かれた相手に対し尊敬や信頼がある場合、素直に認め、改善に努めようと思える。また、自身が志が

世界を変えられる理論

高い場合、指摘を受け止められるエネルギーがある人、自己肯定感が高い人等は、原因論で関わっても対応できる。私はカウンセリングをする際、悩みを抱えたクライエントに、悩みの原因を聞くのではなく、将来どうなりたいか、どうなったらいいかを思い浮かべてもらい、リソースフル（自己のリソースを発揮できる状態）になって、幸せになるためにカウンセラーとクライエントが一緒にワクワクしながら考えることのできる目的論で関わる。

私個人の事例だが、私の家庭は共働きで主に皿洗いは私の担当だが、ある時期残業増で疲れ果て、寝る時間が少ないと言いつつ、皿洗いをせす妻に任せていた。ところが、妻が、「私だって働いているんだ。子育てもしているのに」と握怒袋の緒が切れ、その後お互いの主張、意見をぶつけ合い、「お前が悪い」「お前が悪い」とお互いがお互いを非難し、「どうしたらいいんだろう」と悩んだ時期があった。その後、2人の会

笑顔あふれる世の中が訪れて欲しい

話の中で、「家はゆったりした空間がいいな」という何気ない目的論的な一言で、私と妻は、制約から解放された。「快適な生活を送るためには」と心がリソースフルな気持ちになり、「まず何ができるかな」と前向きな未来へシフトできた。しかししたら戦争を終わらせることができるかもしれない。そして目的論が、全世界に広がり、平和で笑顔溢れる安全で安心な世の中がいつか訪れる日を私は願う。

【エフエクティブコーチング協会認定コーチ・メンタル再生工場代表 神谷俊博】
(火曜日に掲載)

