

## ■意識を把握するのに役立つコンテンツ

### ●1月12日【ホントの答えはテレビ受けしないもの】

⇒・防衛機制…自分の心を守る為に自動的に働く、思考・感情の防衛メカニズムのこと。

・否認…防衛機制の一つ。苦痛を避ける為に、自分にとって不都合な現実・情報を否定すること。

└—例)「変態じゃないよ。仮に変態だとしても、変態という名の紳士だよ」という変態の自己弁護等。

## ■相談先に関するコンテンツ

### ●1月5日【リファーと言う選択肢】

⇒リファー…相談業において、自分の能力・分野の限界を見極めて、より適切な対応を他の専門家に連絡して求めたり、引継ぎをお願いすること。

## ■感覚的戦略を立てるコンテンツ

### ●1月17日【リフレッシュ目的で設定する目標】

⇒ストレッチ目標…てこ入れや創造作用を意図して、ちょっと背伸びして掲げてみる目標のこと。

### ●1月22日【疲労感の分類作業】

⇒・アンカー/アンカリング…感覚と感情を関連付けること、またはその関連付け。

・聴覚アンカー…意識的・無意識的に形成される、視覚情報による気持ち・感情との関連付け。  
またはその関連付けによる視覚的基準。

・体感覚アンカー…意識的・無意識的に形成される、体感覚情報による気持ち・感情との関連付け。  
またはその関連付けによる体感覚的基準。