

■自分らしく、自信を付けていく為のコンテンツ

●6月17日【不幸なのは不幸にうんざりしてないから】

⇒首尾一貫性…自分の言動がどれだけ一致しているのかと言う度合い。首尾一貫性が高い程、目的達成率や影響力も高くなる。

■相談先に関するコンテンツ

●6月1日【「メンタルブロックを外す」の言い回しは同じでも】

⇒「メンタルブロックを外す」の二つの意味

…「メンタルブロック(心のブレーキ)を外す」と言う場合、その意味合いには二通りあり、一つは思考を整理することで一歩踏み出しやすくすること、もう一つは認知的不協和を経て心を軽くして行くものがある。

「認知的不協和」とは気持ち・感覚の葛藤状態のことである。前者の思考整理に対し、後者の認知行動的アプローチは、ダイレクトに感覚にアプローチする分、やや荒療治にはなるものの、劇的に心が楽になり、行動の自由度が高まると言う特徴がある。

なので、根の深い問題程、後者のようなメンタルブロックの外しの方が効果が高いと言える。

●6月19日【プロが教えるカウンセリングとコーチングの違い】

⇒・カウンセリング…クライアントの心の中で引っかかっているものを、明確化したり取り除いたりする為の相談業。

・コーチング…クライアントのやる気を高めたり、やる気の高い状態を保つ為に指導・応援したりする為の相談業。

・カウンセリングとコーチングの違い…カウンセリングとコーチングの違いは、心を車に例えて、カウンセリングがブレーキに、コーチングがエンジンにアプローチするものと考えると非常に分かりやすい。

■感覚的戦略を立てるコンテンツ

●6月16日【人生を変えるとは感覚を変えること】

⇒・クオリア…同じ対象でも、個々が抱く独特な印象・質感のこと。

・サブモダリティー…五感に含まれる、更に細かな感覚・情報の要素のこと。

・クオリアとサブモダリティーの違い…脳科学における「クオリア」と「サブモダリティー」はほぼ同じものなので、一般的にはそこまで違いに注意する必要は無いが、一応言葉の定義やニュアンスとしては、クオリアは「印象」、サブモダリティーは「細かな感覚情報の要素」と言う違いがある。

■ゲームを把握する為のコンテンツ

●6月11日【面倒な子供扱いをされる世界からの卒業】

⇒・親の自我状態…親が子供相手にするような、なだめたりすかしたり、威圧しようとするような心理的なポジションに立っている、自我の状態のこと。

・大人の自我状態…一定の距離で相手と対等に丁寧に対応しようとするような、心理的なポジションに立っている自我の状態のこと。