

■相談先に関するコンテンツ

●7月8日【未熟な人間でもカウンセラー！】

⇒・ユング心理学…精神科医ユングが創始した、深層心理学・心理療法の理論。集合的無意識やタイプ論に特色がある。

・弁証法のプロセス…カウンセリングにおいて、相談業の側とクライアントの側とが、相互に反応を積み重ねることで、新たな真実に近付いたり、共に成長することができるような、人間的なプロセス。

■ゲームを把握する為のコンテンツ

●7月14日【人生をシンプル化することのメリット】

⇒・交流分析…精神科医エリック・バーンが創始した、人間の交流を分析した心理学の理論。

・儀式…交流分析による、精神的刺激を得る為の、人間の時間の過ごし方の一つ。儀式や慣習等、ルーティンな作業による時間の過ごし方。精神的刺激は比較的少ない。

・暇つぶし…交流分析による、精神的刺激を得る為の、人間の時間の過ごし方の一つ。無目的に気晴らしにやる作業による時間の過ごし方。精神的刺激は比較的少なめでムラがある。

・雑談…交流分析による、精神的刺激を得る為の、人間の時間の過ごし方の一つ。他者との他愛無い会話による時間の過ごし方。精神的刺激は比較的少なめでムラがある。

・活動…交流分析による、精神的刺激を得る為の、人間の時間の過ごし方の一つ。目的達成の為に取り組む活動・プロジェクトによる時間の過ごし方。精神的刺激は比較的多い。

■感覚的戦略を立てるコンテンツ

●7月19日【古典哲学 or 現代自己啓発】

⇒・共時体験…他者と同じ時間を共有していると認識できる体験。

人間は色々な人と、単に同じ時間を共有できていると言うこと自体に価値を見出す傾向がある。特にSNSが活発な現代では顕著である。

精神科医の樺沢紫苑氏が提唱した概念。

