

※音声記事は除外しております。

■意識を把握するのに役立つコンテンツ

●9月18日【親が喜ぶから安心できるだけのことで】

⇒ミラーリング…他者の言動や反応を模倣することで、共感を覚えようと言う行為。

■相談先に関するコンテンツ

●9月8日【怒りん坊将軍が無敵な訳】

⇒アドラー心理学…心理学者のアルフレッド・アドラーが創始した、心理学の理論体系。人間の感情や反応を因果関係で考えるのではなく、目的論の観点から捉えている所に特色がある。

- ・目的論…人間の感情や反応の理由を、戦略的意図や打算等の、目的に由来すると考える、心理学上の立場。
- ・原因論…人間の感情や反応の理由を、過去の原因からの因果関係に由来すると考える、心理学上の立場。

■問題解決の為のロードマップ構築ツール

●9月17日【デブになりたいくないと言う人程痩せられないの法則】

⇒行動心理学…人の行動面に着目して、心理的傾向を読み解こうとする心理学の理論体系。

- ・ダイエットにおけるイメージの重要性…行動心理学では、人は確信的なイメージが持てるようになると、実際に行動に移せるようになるとされている。



このことはダイエットにおいても言えることであり、ダイエットが挫折する主要因は、ダイエットに成功した時のイメージが貧弱なもので、それよりも目の前のお菓子を食べた時の、甘くて美味しい多幸福感の方が勝っている為に、つい誘惑に負けて挫折してしまうのである。

なので、ダイエットを成功させるには、いかに痩せた自分の、理想のイメージを具体的に抱いて、その理想のイメージを強く維持し続けられるかにかかっていると言える。

猶、この理想のイメージをいかに描いて、維持するかについては、カウンセリングよりもコーチングの専門分野になる。