



## ～再決断療法とは～

認知療法、行動療法、前世療法などカウンセリング、心理療法は200種類を超えと言われています。

「再決断療法」は、アメリカの精神科医グールドィング夫妻が、交流分析(TA)の論理とゲシュタルト療法の手法を取り入れて考案した心理療法で、様々な臨床実験を踏まえて確立したものです。

これまでのカウンセリングでは、相談者の話を十分に聴いて心の負担を軽くしたり、心理的な訓練で悩みを克服する方法が主流でしたが、再決断療法では、話しを聴くだけではなく、問題の根本を見つけ解決して、思考・感情・行動を変えていきます。

再決断療法のカウンセリングは、まずあなたが変わりたいことを決めることから始めます。これを「契約」といいます。契約を結ぶことは、相談者が自分の力で、自分の目標を達成するための宣言なのです。

例えば「誰も信用できないので、信用できるようになりたい」という契約をした相談者がいるとします。

私たちは、幼少期に両親や親的役割をした人たち(親戚・先生・近所の人・本など)との関係の中から自分の性格となる行動パターンを決めています。このような出来事を「決断」といいます。この場合、幼少期にどこかで「人を信用してはいけない」「信用してはろくなことがない」といったメッセージを受け取り、決断したと考えられます。

再決断療法は、現在問題となっているものの根本を、過去の決断の場面から探り、過去の不適切な決断をかえることで、現在抱えている問題の解決をしていきます。

過去の決断の場面は、相談者の感情をたよりに探していきます。現在問題となっている場面を作り、その時の感情をよく感じてもらいます。

この相談者の場合、幼少期には、人を信用しないことが、生きていくための最良の方法だったのかもしれません。

でも大人になった今では、自分自身の判断で「信用できる人」と「信用しないほうがいい人」を決めていくことができるはずで、そのことを考えながら幼少期の決断を、今、ここで変えていくことで、今抱えている問題を解決していくのが、再決断療法のカウンセリングの進め方です。

\*カウンセリングは特別なものではありません。「なんだか元気がない」「気分が落ち込む」といった漠然とした心のもやもやの改善や、「人前で緊張する」「いつも時間に遅れてしまう」「嫌と言えない」といった性格的なものもカウンセリングで解決することも可能です。自分自身の本当の気持ちに気付いたり、例えば、うまくやれなくても、強くなくてもいいんだと気づいていくことは、あなたをもっと楽にさせていきます。