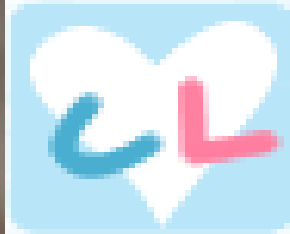




夫婦関係改善講座 マインド編

臨床心理士/公認心理師
杉野珠理



公認心理師と精神科医の
コミュニケーションラボ

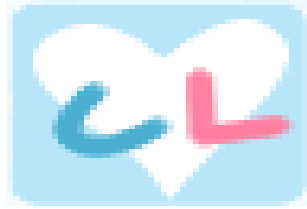
■ 本日の流れ

- ・ 感情との付き合い方
- ・ 愛着スタイルと夫婦関係
- ・ あなたの人生脚本

講座の目的

1. **自分への気づきを深め、葛藤場面(結婚式でいう「病める時」)での自身のセルフコントロールに近づく**
 2. **パートナーも自分も尊重するコミュニケーションのマインドを知る**
 3. **思い込みと事実の違いを知り、客観視するツールを知る**
- **相手は自分の鏡なので、夫婦関係のあり方も変化していくことが多い**

自己紹介



公認心理師と精神科医の
コミュニケーションラボ

杉野珠理 臨床心理士、公認心理師

学習院大学法学部法学科卒業後、出版社に就職。

中学卒業文集に書いた『自殺者を減らすために臨床心理士になる』ために、臨床心理士として働くことを決意。

現場をみるために、精神科閉鎖入院病棟にて精神疾患で2番目に重篤とされている統合失調症患者、薬物依存症患者さんの看護助手として勤務。自分なりの方法でこの人たちの役に立てたらと思い、大学院修士課程に進学・修了。自治体(環境省,板橋区,豊島区等)、企業(りそな銀行,マニユライフ生命,ドルビージャパン等)、結婚相談所,大学,クリニックで継続的に心理学による啓発活動(研修・講演)、個人コンサルを行っている。社会的に適応・成功していることと、心の成熟・安寧・幸福は別である、と心理を通じて多くの方と出会うことで実感。

関心テーマ

- ・次世代を担う子ども達が心理学を知ったら、もっと生きやすくなるのでは
- ・学校教育に心理学を導入したい
(メンタルヘルスのリテラシー教育)
- ・親御さんへの介入
- ・心理学は生き方の羅針盤
- ・お母さん自身の幸せ

—2021年2月3回連続講座

@板橋区男女平等参画センター

「お母さんの自己肯定感」

育休産休復帰セミナー

@長岡市役所職員対象

AERA dot

取材記事掲載



監修した

家族が仲良くなるゲーム

<https://dot.asahi.com/dot/2020111300063.html>



さまざまな選択肢

納得する人生にするために



カウンセリングを受ける方

**人の悩みと
切っても切り離せない
主流秩序(こうあるべき)**

ど、

自己にならなければならない



Part1

夫婦関係を 感情と思い込みから考察してみる

夫婦関係に起こりがちな思い込みによるすれ違いと、
あなたの感情の世界をのぞいてみよう。

THIS IS US

36歳、これから



ケイトは3つ子の育児に専念するために、夢だった歌手のキャリアを諦めた。子ども達が10代になったこともあり、ケイトは昔のバンド仲間(元彼ベンもメンバー)とツアーをする。そのツアーを終えたあとの、ジャックとケイトのケンカの場面(2分間)を見てみましょう。

どこが好き？

長年あなたの頭の中で

住いとはた私じゃなく

身内(親子関係、夫婦関係)で
起こりやすい

事実(現実)と、
思い込み(認知、物語、役割期待)
の違いに気づく

相手は自分の鏡



投影・・

自己のとある衝動や資質を認めたくないとき（否認）、自分自身を守るためそれを認める代わりに、他の人間にその悪い面を押し付けてしまう（帰属させる）ような心の働き

青山七恵

みがわり

街で自分の近しい人(例えば母)を
見つけると、「あ、母だ！」と
思ってしまいませんか？
そして、自分で勝手にフィクショ
ンを作って、その人に投げ込んで
いると思うんです。

インタビュアー：

『繭』の読後、人と人の対等な関係とは何かについて考えさせられました。
青山さんはどのようにお考えでしょうか。

対等な関係とは
「相手を尊重して、かつ自分を尊重する」という関係だと思っ
てんですけど、
そこに完璧な均衡なんてありえないような気がします。
ただ、その理想の状態に近づけるように努力すること、
同時に、完璧な対等はないと諦めること、
一人の人間のなかでその反対方向の感情の運動があるから
こそ、人と人はより深く関係できると思うんです。



相手は自分の鏡。攻撃は不安の裏返し

リスクマネジメントするのやめようよ。
中途半端。



思い込みによって進むコミュニケーション

投影の例：イグアナの娘

娘がイグアナに見える

結末：

- ・ イグアナは母自身だった
- ・ 自分は醜いと思い込んでいるのはお母さんだった
- ・ 「醜い自分は愛されない」と恐れていたのはお母さんだった

あなたはイグアナよ

感情を俯瞰することで、視点を増やす 俯瞰のやり方は2ステップ



認識

受容



最近パートナーとの間で経験した「うれしい」気持ちはどれでしょうか。

「最高にうれしい」までの10点満点のうち、どの位置になりますか？

- ・うれしい
- ・幸せな
- ・わくわくする
- ・誇りに思う
- ・満ち足りている
- ・楽しい
- ・うっとりする
- ・喜ばしい
- ・うきうきする
- ・やる気のある
- ・希望にあふれた
- ・大好き
- ・夢中で
- ・気持ちのいい
- ・のりのり

	例
その時の感情は？	幸せで、満ち足りている
その感情は10点満点中、何点？	6点
その感情を抱いた時の出来事(事実)は？	夫に「いつも家族のために頑張ってくれてありがとう」と褒められた
その感情を抱いた時の、 自分の思考(受け止め方)は？	「家族のために頑張っている自分を認めてもらえてうれしい」



ネガティブな感情を認識する

最近パートナーとの間で経験した「ネガティブな」気持ちはどれでしょうか。

「最高にネガティブ」を10点満点としたら、その気持ちはどの位置になりますか？

- | | | | | | |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ・ 怒り | ・ 哀しみ | ・ 憎しみ | ・ 不安 | ・ 焦り | ・ 不幸 |
| ・ 恐れ | ・ 後悔 | ・ 不満 | ・ 無念 | ・ 嫌悪 | ・ 恥 |
| ・ 軽蔑 | ・ 嫉妬 | ・ 罪悪感 | ・ 劣等感 | ・ 苦しみ | ・ 切なさ |
| ・ 諦め | ・ 絶望 | | | | |

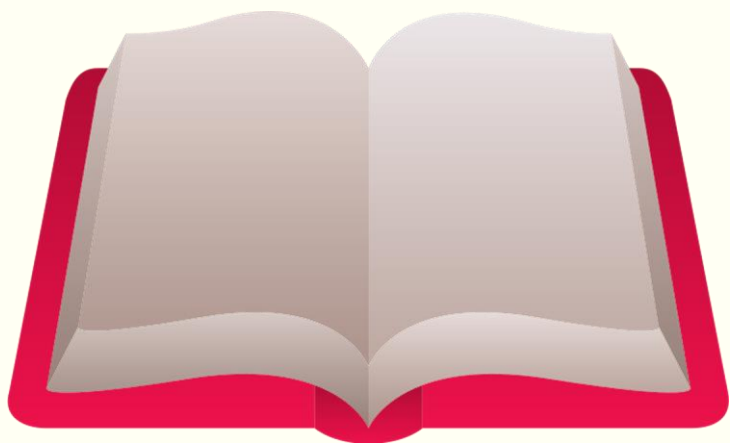


最近パートナーとの間で経験した「ネガティブな」気持ちはどれでしょうか。

「最高にネガティブ」までの10点満点のうち、どの位置になりますか？

- ・ 怒り ・ 哀しみ ・ 憎しみ ・ 不安 ・ 焦り ・ 不幸
- ・ 恐れ ・ 後悔 ・ 不満 ・ 無念 ・ 嫌悪 ・ 恥
- ・ 軽蔑 ・ 嫉妬 ・ 罪悪感 ・ 劣等感 ・ 苦しみ ・ 切なさ
- ・ 諦め ・ 絶望

セルフ認知行動療法	例
その時の感情は？	怒りと諦めがないまぜ
その感情は10点満点中、何点？	7点
その感情を抱いた時の出来事(事実)は？	食器洗い器の並べ方が雑だと指摘された
その感情を抱いた時の、自分の思考(受け止め方)は？	私なりに頑張ってるのに。見えない家事や幼稚園の準備とか裏方もこなしている。理解してくれない。

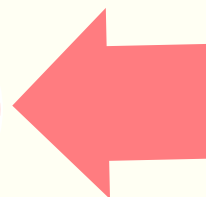
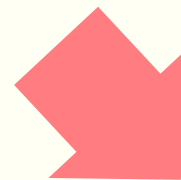
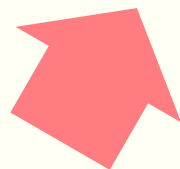


[認知・物語・脚本・役割期待]

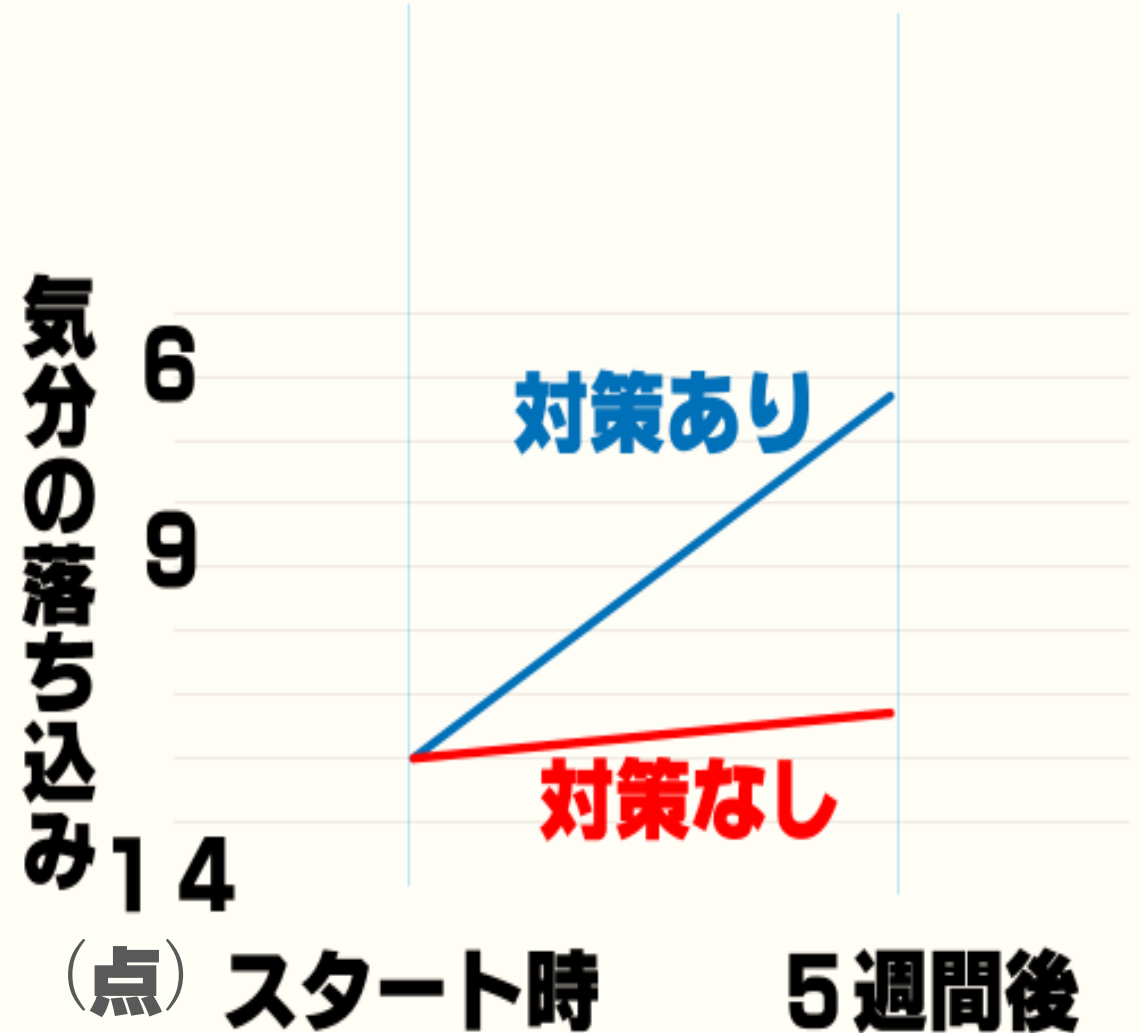
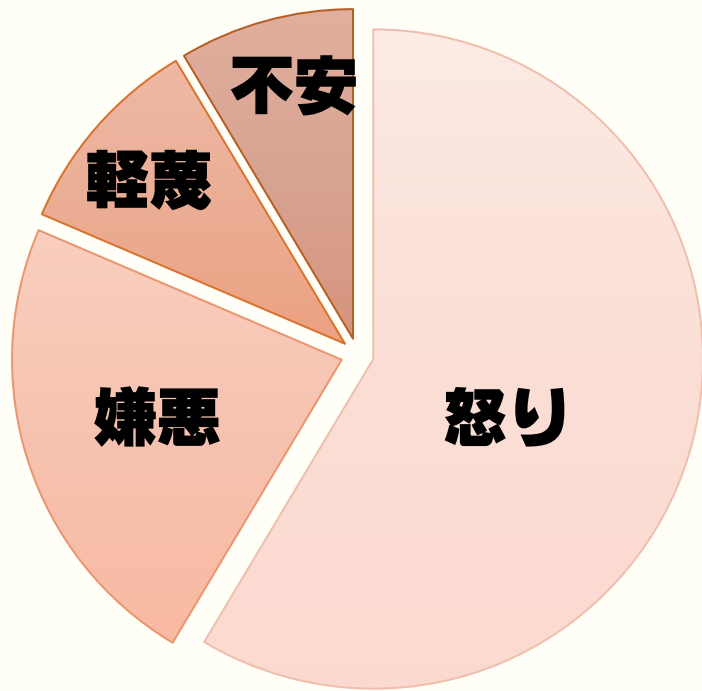
出来事(事実)

言動

認知
(受け止め方・思考)



感情を言語化/数値化する効果



言語化・数値化によって 認識することの効果

思い込み(認知、脚本)の暴走を防ぐ
暴走すると、
攻撃・爆発・被害意識に。

認知(理性)と
へん桃体

騎手と馬

ブレーキと
アクセル

感情に影響を与えたような会話 (喧嘩等)を客観視する方法	事実	認知 (受け止め方)
相手はどんな言葉で何を言ったか	✓	
そう言われて自分はどう思ったのか		✓
相手はなぜそんなことを言ったと思うか		✓
自分はどのような言葉で何を言ったのか	✓	
自分が本当に言いたかったのは、 そういうことなのか		✓
相手はそれを聞いて、どう思ったとあなたは受け止めているか		✓



- ・ 真弓と秀明のやり取りの中で、
思い込みによる発言を抜き出してみよう。

パパは楽だよね

真弓の思い込みの発言

心が傷ついているときの反応は、怒りという形をとることが非常に多い。
真弓は久々の社会復帰で、思うようにならない状況と自分の不甲斐なさ(これも真弓の思い込みなのだが)に、みじめさと悲しみ・孤独感を感じている。
この悲しみ・みじめさというものを**自覚し、パートナーに共有してもらいたい・共感してもらいたいとしっかり認識できていたかどうか？**
怒りは時に、その正当性というよりも、二度と傷つかないようにする**防御反応**として出てくる。「相手に」腹を立てているのではなく、「自分の」危険を排除するための**必死の自己防衛**。ここでどういうふうパートナーに表現すればよかったかは、次回[スキル編]でお伝えします。

感情を俯瞰することで、視点を増やす 俯瞰のやり方は2ステップ



認識

受容



受容しないとどうなるの？

**自分の中にあって欲しくない感情って？
なんでそう思うのでしょうか？**

- | | | | | | |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ・ 怒り | ・ 哀しみ | ・ 憎しみ | ・ 不安 | ・ 焦り | ・ 不幸 |
| ・ 恐れ | ・ 後悔 | ・ 不満 | ・ 無念 | ・ 嫌悪 | ・ 恥 |
| ・ 軽蔑 | ・ 嫉妬 | ・ 罪悪感 | ・ 劣等感 | ・ 苦しみ | ・ 切なさ |
| ・ 諦め | ・ 絶望 | | | | |



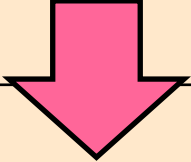
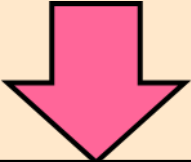
私の感情の世界と あなたの感情の世界

- ◆子ども時代、あなたの家族は次のことをどのように表現しましたか？
 - ・ 怒り ・ 悲しみ ・ 恐れ ・ 愛情 ・ パートナーに対する興味
- ◆ 怒り、悲しみ、誇り、愛など、自分の感じていることや感情を表現する自分なりの考えや方法を挙げてみましょう
- ◆ 感情の表現に、あなたとパートナーの間に違いはありますか？
その違いはどこから来ていると思いますか？
その違いがあなたにどんな影響を与えていますか？

Part2 現象の考察

**夫婦関係を
ストロークと人生脚本から考えてみる**

あなたのコミュニケーションパターンのクセに気づくには

ストローク 	「あなたがそこに存在していることに気づいています」 ということを示す様々な刺激
人生脚本 	個人が幼児期の体験から無意識に書き上げた自分自身の人生計画。 どう行動すべきかを決めている(特に葛藤場面)。 無意識のうちに形成されているので、気付いて変更しない限り、 その指示を拒否することはできない
人生の 基本的構え	自分と相手と人生に対する態度 4タイプに分かれる。
 ゲーム	ゲームをするたびに自分の脚本化された信条を強化するためにその報酬を使う。つまり、人生の基本的構えを確認するためにゲームを使うことがある

あなたのストロークは？

	身体的 ストローク	言語的 ストローク	無条件 ストローク	条件つき ストローク
ポジティブ ストローク	なでる	褒める	「いてくれるだ	「稼いでくれる 好き」 ってくれ 好き」 を聞いて から好き
ネガティブ ストローク	殴る つねる 仕事を与えない	欠点を非難する 悪口をいう 嘲笑する	存在自体がイヤ 「何もいいところがない」	「言う事を聞かないから嫌い」 「ズボラだから嫌い」

ストロークは
その人固有のパターン(癖)となることが多い



特定の養育者(父母など)が精神的に不安定
→ **突き飛ばした後に「ぎゅっとしよ」**
→ **今は抱き付く？逃げる？(ダブルバインド)**

→ **いつも顔色を伺う(観察力)**
「良い子」を演じる(演技力)

あなたは不幸そう。

**いつもうちを批判して
くる**

**このまま気づかずに大人になると、
親からされたコミュニケーションのパターンを
自分の子どもやパートナーに繰り返す。
ほとんどの場合、無意識に行われる。
実際、レベッカも娘のケイトに、
同じようなコミュニケーションを繰り返している。**



	身体的 ストローク	言語的 ストローク	無条件 ストローク	条件つき ストローク
ポジティブ ストローク	なでる だきしめる 手をつなぐ 見つめる 微笑む	褒める 感謝する 話をよく聴く 相手の大変さを ねぎらう 共感する	「いてくれるだ けでいいの」 ex/半沢直樹最 終回の花ちゃん	「稼いでくれる から好き」 「手伝ってくれ るから好き」 「家庭をしっかり 守ってくれる から好き」 言う事を聞いて くれるから好き
ネガティブ ストローク	殴る つねる 仕事を与えない	欠点を非難する 悪口をいう 嘲笑する	存在自体がイヤ 「何もいいところ がない」	「いう事を聞か ないから嫌い」

- ◆普段、あなたがパートナーにしているストロークを挙げてみましょう。
- ◆パートナーがあなたにしているストロークは？
- ◆あなたがパートナーにして欲しいストロークは？
- ◆親にして欲しかったストロークは？



	身体的 ストローク	言語的 ストローク	無条件 ストローク	条件つき ストローク
ポジティブ ストローク	なでる だきしめる 手をつなぐ 見つめる 微笑む	褒める 感謝する 話をよく聴く 相手の大変さを ねぎらう 共感する	「いてくれるだ けでいいの」 ex/半沢直樹最 終回の花ちゃん	「稼いでくれる から好き」 「手伝ってくれ るから好き」 「家庭をしっかり 守ってくれる から好き」 言う事を聞いて くれるから好き
ネガティブ ストローク	殴る つねる 仕事を与えない	欠点を非難する 悪口をいう 嘲笑する	存在自体がイヤ 「何もいいところ がない」	「いう事を聞か ないから嫌い」

◆子ども時代、あなたの親があなたにしていたストロークは？



今のあなたの脚本のテーマは何でしょうか。
この答えを見つけるには、いつも頭に浮かぶ言葉を思い出してみるとよいでしょう。いくつかあげましょう。

Ex. 「がんばらなきゃ」「人生はそんなにうまく行かないものだ」
「迷惑かけないようにしなきゃ」「今日も無事でよかった」

スト ローク	「あなたがそこに存在していることに気づいています」ということを示す様々な刺激
人生脚 本	個人が幼児期の体験から無意識に書き上げた自分自身の人生計画。 どう行動すべきかを決めている (特に葛藤場面)。 無意識のうちに形成されているので、気付いて変更しない限り、その指示を拒否することはできない。





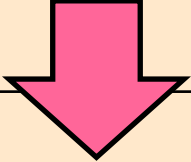
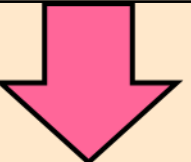
あなたが、子どもの頃に決心したことはどんなことでしたか？

Ex. 「人一倍がんばらなくては」「家族を笑わせないと」「親のいうことを聞いていれば間違いない」

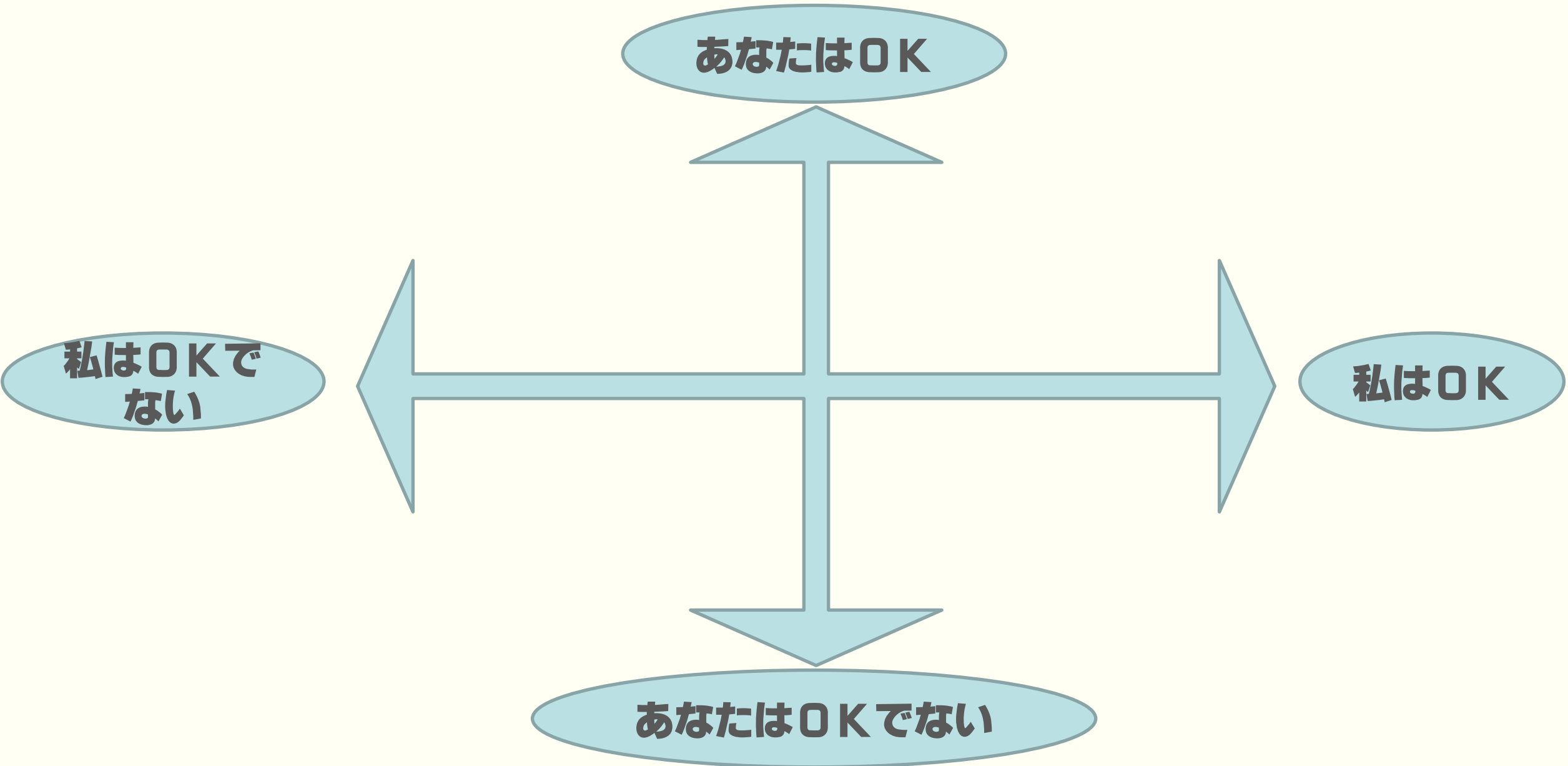
スト ローク	「あなたがそこに存在していることに気づいています」ということを示す様々な刺激
人生脚 本	個人が幼児期の体験から無意識に書き上げた自分自身の人生計画。 どう行動すべきかを決めている（特に葛藤場面）。 無意識のうちに形成されているので、気付いて変更しない限り、その指示を拒否することはできない・



あなたのコミュニケーションパターンのクセに気づくには

ストローク 	「あなたがそこに存在していることに気づいています」 ということを示す様々な刺激
人生脚本 	個人が幼児期の体験から無意識に書き上げた自分自身の人生計画。 どう行動すべきかを決めている(特に葛藤場面)。 無意識のうちに形成されているので、気付いて変更しない限り、 その指示を拒否することはできない
人生の 基本的構え	自分と相手と人生に対する態度。 4タイプに分かれる。
 ゲーム	ゲームをするたびに自分の脚本化された信条を強化するためにその報酬を使う。つまり、人生の基本的構えを確認するためにゲームを使うことがある

人生の基本的構え



人はなぜゲームをするの？



Part3原因の考察

夫婦関係を 愛着スタイルから考えてみる

**自分の状況を客観視するために、
まず、置かれてる状況や自分のパターンの把握をする。
それからどうするかを考える(スキルの次元)。
心の交通整理をまずはしましょう。**

愛着とは

親子や恋人・夫婦などの親密な関係における情緒的な絆のこと。

**特定の養育者との愛着によって、
「こんなに大事にされている自分は
きっと大切な存在であるに違いない」と、自分と他者、世界への信頼
感が生まれる。**



信頼の発達には安定した愛着が重要

基本的信頼：自分や他者は基本的に信頼できる

**もし親(愛着対象)が不安定だったら・・・
子どもはどうなる？**



**このまま気づかずに大人になると
過剰にパートナーにケアしたり(共依存)、
自己犠牲や我慢を重ねることになる**

→ **いつも顔色を伺う(観察力)**
「良い子」を演じる(演技力)
条件付きの愛情(どんな時)
愛着スタイルは不安定型に。

愛着スタイルとは

愛着の型	内容
安定型	自分も他人も大切である。安定して情緒を他者と築ける。
回避型	誰に対しても親密な愛着というものが築かれにくい。他者との間に情緒的な距離を置く。 → あっさり
不安型	愛されていないのではないかと見捨てられるのではないかと拒否されないかいつも深層で恐れている。 → 濃厚でベタベタ

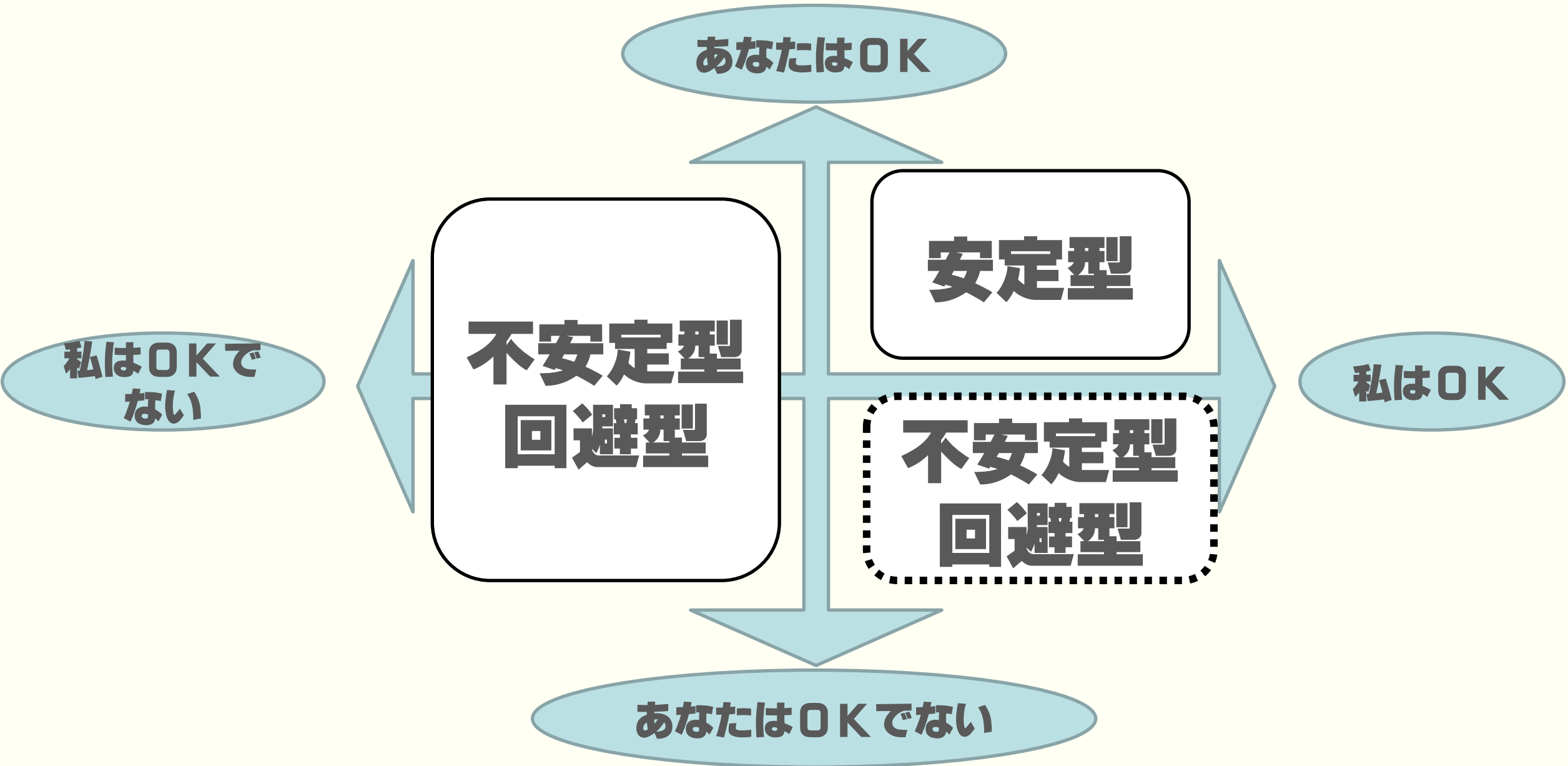


愛着スタイルの分析をしてみましょう

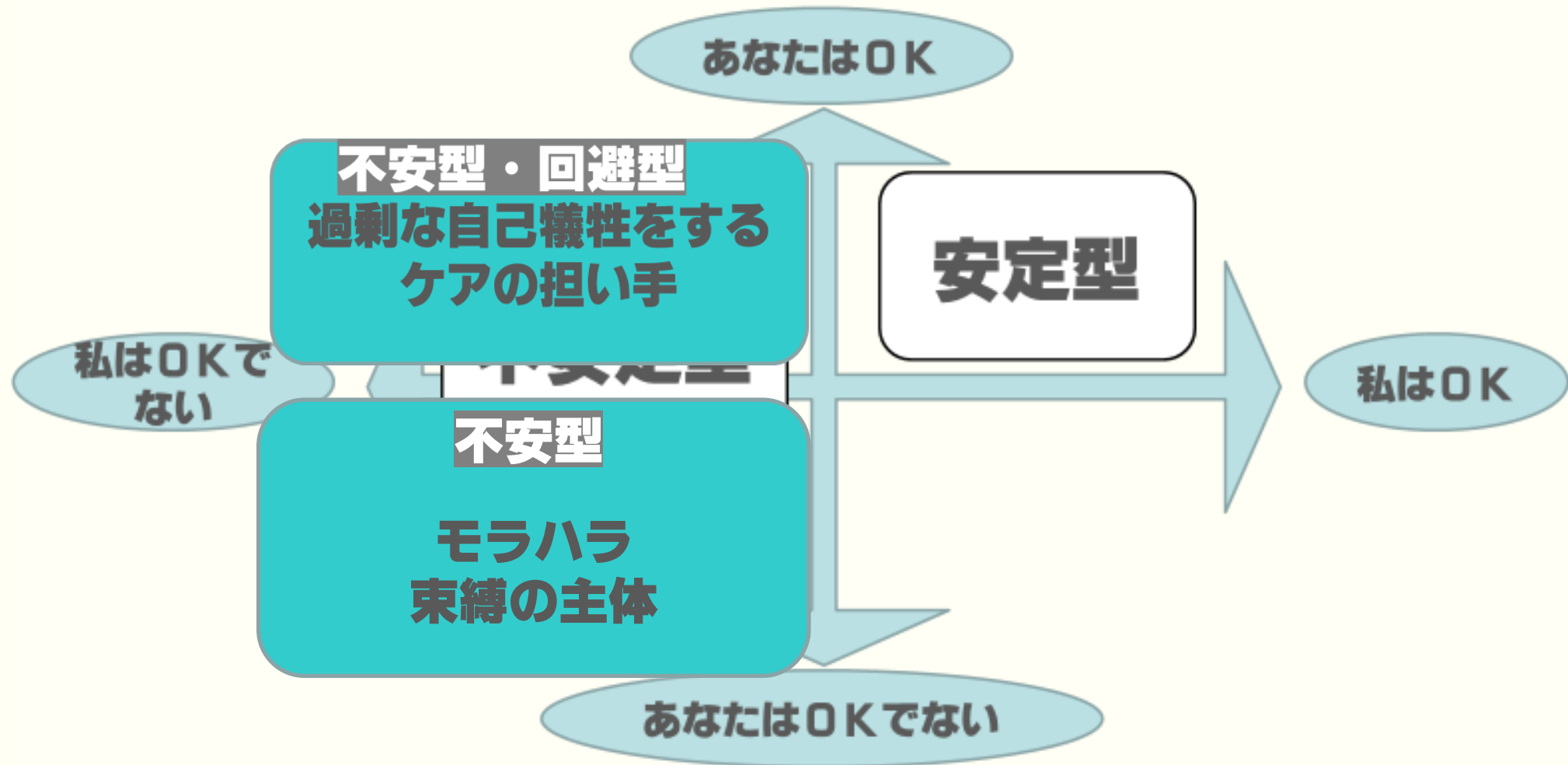
・なぜ、秀明は笑ったと思いますか？

愛着スタイルの組み合わせ		例	倦怠期のリスク
安定型	安定型	おしどり夫婦	低 ↑ ↓ 高
	回避型		
	不安型		
回避型	回避型	仮面夫婦	
	不安型	 * 夫が回避で女性が不安型の場合、カサンドラ症候群になりやすい	
不安型	不安型	離婚夫婦	

愛着スタイルと人生の基本的構え



ケアの心理学ー 自己犠牲と人生の基本的構え





愛着スタイルとは

愛着の型	あなた自身と パートナーの愛着スタイルを 該当する所に記入しましょう
安定型	
回避型	
不安型	