

※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

●8月1日【気合いを入れるのは一種の変身願望】

- ⇒・メンタルブロック…自分で自分にかけている、不要な心のブレーキのこと。
・ミラクルクエスト…問題解決後の状況を具体的にイメージさせるために、一見すると非現実的な質問をクライアントに投げかけること。
- ・メンタルブロックと気合い…メンタルブロックがかかっている特徴の一つとして、やたらと気合いを入れたがるという癖が挙げられる。気合いを入れると言うことは、気合いを入れないと達成できないかも知れないと言う不安要素が心の中にあることの裏返しであり、その不安をカバーする為に、気合いを入れるのである。

■新たな観点から情報を得るメンタルツール

●8月2日【平均台の上から落ちてもいい】

⇒パターン崩し…問題解決の為に、日常のパターンを崩すことで活路を辿る解決手法。

■相談先に関するコンテンツ

●8月7日【子供はDの一族】

- ⇒・原因志向…問題には原因があり、その原因を解消すれば問題が解決するという考え方。
・解決志向…原因の追究よりも、目的や目標、得たい未来への追求で問題解決するという考え方。
・原因志向・解決志向に子供の性格形成論…子供の性格形成に関しても、原因志向と解決志向では考え方が対極的である。
原因志向では、子供の性格形成には親が多大な影響を与えているとし、教育手法をどうすべきかを追求しがちである。
しかし解決志向では、子供の性格形成については、最終的には本人次第で決まるとして、保護者への原因追求に余り意味を見出さないのである。

■自分らしく、自信を付けていく為のコンテンツ

●8月21日【仕組み化≠不労所得】

⇒仕組み化≠不労所得…「仕組み化」については、「不労所得」とよく関連付けられることが多いが、「不労所得」と聞くと胡散臭いイメージを抱く者もまた多い。

実際、「仕組み化」した効果の一つとして、「不労所得」も挙げられるが、「仕組み化」する目的は他にも様々ある。

それは、「やりたいことの積み上げ」や、「長期的な目標達成」、「コアな業務に集中する為」であったりする。

仕組み化が上手く行くと、不労所得を得られることもあるが、それには結構な根気を要することも多い。働かなくて済む状態を目指して根気強く頑張ると言うのは心理的には矛盾するので、メンタルブロックになりやすく、疲労してしまいやすい。

なので、様々な意味付けによって、「仕組み化＝不労所得」と言う一般化を崩した方が、メンタルブロックを解除しやすいと言える。