第10回
SKMカウンセラー・セラピスト養成講座　第3期

- 人生脚本
- 禁止令
- 拮抗禁止令と５つのドライバー
- 人間関係の苦しみ
- 人格におけるパーソナリティ障害
- プロセス脚本
- ゲーム
- 人格適応論
- 人格適応による再決断
- コンタクト・ドア

「幸せ堂」カウンセリングルーム雅流望（ミナミ）

人生脚本

私たちは、子供時代に自分自身の人生の脚本を無意識に描くようです。
この物語には、始まりがあって、本文があって、終わりがあります。
私たちは、言葉が話せるようになる　ずっと前の幼児期に大体の物語の原文を描いてしまうと言われています。
そして、子供時代の後半に更にこの物語の詳細を描き加えて　物語はだいたい7歳くらいまでに描き上げられるそうですが、中には思春期に再度描き換えられる事もあるそうです。
大人になると、誰もが自分が描いた人生の物語をもはや覚えていないそうですが
実は、覚えていないにもかかわらず、幼児期に決断し　描き上げられた人生の最終場面に向かってドラマのお膳立てをしていると言われています。
この自分では気づいていない人生の物語を、交流分析（TA）では、「人生脚本」と呼び、その脚本の分析をしていくと本人は意識していない中で、
あえて自分で問題を作りだし主役を演じているそうです。

幼い子供は、野生の動物とは違い養育者なしには生きることが出来ません。
自分では選ぶ事の出来ない環境下で、他の世界を知らずそこで生きのびるために
最善の自我状態を子供は、自ら作り出します。
幼い子供の目から見たら目の前の世界は全てが脅威で、いつの間にか描いた自分の脚本を持ち　その脚本に添うように体験し、更に観念を作ります。
それを交流分析（TA）では「再定義」と呼んでいます。

例えば、親が何らかの事情で子供を自分の手で養育できなかった場合にその子が
「私は、必要とされない子　存在価値のない子　捨てられた子」と定義したとします。
すると見る物、聞く物、出会う出来事の中で　描いた物語を見返しその脚本に合わせて主人公を演じます。
そして、「やっぱりそうだ！！！私はどうでもいい存在なんだ。」と言うパートナーとの結末のストーリーを再演するのです。
例え　自分に親切にする人が現れてもあえて自分を傷付けるように仕向けたり
「いや　そんなはずは無い」と情報の認識を書き換えて自分の脚本に矛盾が生じないようにゆがんだものの見方をします。

「やっぱりそうだ！　だから人なんか信じられないんだ！！！。」
「どうせ自分なんか、、、。」という再認識的な思いから
「私は、そんな事には興味ない。」「そんなのバカげている」と偽りの感情で表現するかもしれません。それを、「ラケット感情」と言います。
偽物のラケット感情を無意識に使い　私たちは「心理ゲーム」を繰り返している事がたくさんあります。　しかし、偽物の感情でコミュニケーションをしていたら、意図する本当に欲しいものが手に入ることは無く、それどころか意図しないものが最終的に与えられ居心地の悪さを味わいます。
それは、自分だけでは無く相手や周りにも嫌な感覚をまき散らしてしまう結果になるのです。
私たちは、そんな心理ゲームをしている事にも気づかずに人を恨んだり、すねたり、怒ったりと、自己憐憫にまみれた「敗者の脚本」を再演しているのかもしれません。
そんな敗者の脚本の主人公を演じているのだとしたら　「勝者の脚本」に描き変えても良いわけです。
敗者の脚本も勝者の脚本もパターンに気づき勝者の人生を始めましょう。

交流分析（TA）は　哲学的な３つの前提を基にして２つの原理原則を使って実践して

禁止令を理解する上での注意点

・禁止令は自分を守るために自分で取り入れた信念（決断）なので、自分で描き変える事が出来る。→（セラピーにおいては「自分でそう決めて来たんでしょ」など過酷な状況で育ってきた人に対して配慮なく言ってはならない。）
・人の禁止令を見つける事が目的ではなく、自分を理解するためやセラピーを効果的に進めるために学ぶ。
・禁止令には、ハッキリとした区別が付かないものもあるが、幅広く全体を含んでいると理解する。
・禁止令は誰もが持っていると理解する。
・少ない人でも５～６個はあると言われている。
・「自分の子供や家族に与えてしまった」と反省する事よりも　与えてしまったとしたら気づいた所から、反対の許可のメッセージを伝えていくこと。
・禁止令を与えないで子育てするのは不可能と考える。
・子育て中の親が「こうしちゃいけない」「あーしちゃいけない」と考えてばかりの子育ては返って逆効果
・禁止令を気にする事よりも子供は親が笑顔で幸せでいてくれた方が幸せになれる

【禁止令】　（５つのカテゴリーと２５の禁止令）

①生存に関する禁止令

（存在するな、重要であるな、正気であるな、信頼するな、触れるな）

②人間関係に関する禁止令

（近づくな、属するな、子供であるな、欲しがるな、愛着を感じるな、関わるな）

③自己に関する禁止令

（お前であるな、離れるな、見えるな、するな）

④能力に関する禁止令

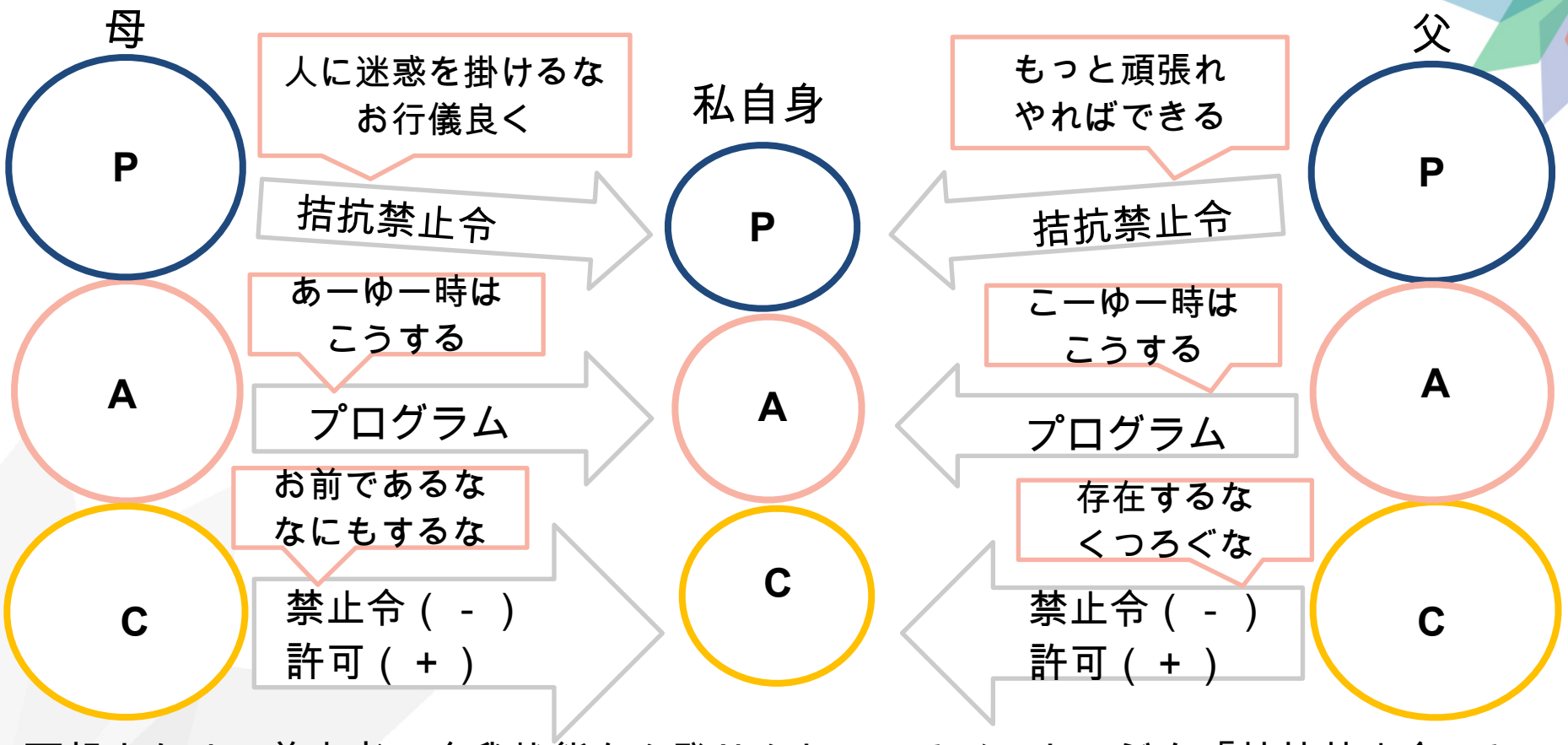
（成功を感じるな、成し遂げるな、成長するな、考えるな）

⑤安全に関する禁止令

（楽しむな、感謝するな、感じるな、くつろぐな、人生を共にするな）

拮抗禁止令

※　別紙資料参照



両親または、養育者の自我状態から発せられているメッセージを「拮抗禁止令」と言います。子供は子供ながらの目線で必要な情報を集め　脚本のマトリックス（基盤）をファイルして行く。

【禁止令と拮抗禁止令とドライバー】

「拮抗禁止令」は両親やそれに代わる養育者のPの自我状態から取り入れられる。
拮抗禁止令は“ちゃんとやらなければならない　“”もっと良くしなければならない”
など親が子供に望む言葉や態度に関するものであり、それは価値観や道徳的な
Pの自我状態による判断に関するものである。

拮抗禁止令が強く働くときに人は、行動へと駆り立てられる。
この働きかけを「ドライバー」と呼ぶ

「私はここに居て
はいけない」

禁止令

存在するな

「もっと早く出来ないと
人に迷惑を掛ける」

拮抗禁止令

努力せよ!
完全であれ！　急げ！！

ドライバー

昨今、精神科の臨床現場において　うつ病の病像がどんどんと変化しています。

従来のうつ病は、抗うつ薬治療が効果的で効き目があるとされてきたのですが
うつ病が慢性化し従来のうつ病とは異なる現代うつ病は、若年層に多く見られ
うつ気分と言う　自己中心性が目立つ傾向にあり“新型うつ病”は、現代社会の姿
であり、「うつ病」に似てはいるが、本格的な「うつ病」ではないものでもある
ともいえます。

その中で、精神疾患や精神医療に対する社会の受け入 れ，抗うつ薬の進歩，認知
療法の進歩によりうつ病の 治療には大きな成果もみられ、精神科や心療内科、心
のクリニックなどを受診する人がどんどん増えています。

病院では、治療薬を処方され一時の安心はありますが、特有の認知のゆがみや感
情障害が持続する中での ストレスへの耐性，自己評価が低いため　日常生活で感
じる困難感は現象として見える以上に大きなものであり，社会人になってからの
職場結合性うつ病の発症の率も高く、再発後の復職は，回復過程にあっても日常
生活を送る中で多くの 困難をかかえてしまうのが現状です。

そのような中で【再決断療法】は、うつ病治療に効果的だと言われています。

うつ病発症の深層的な原因に、自我状態の抑圧と深い関係にあると考えられています。
例えば、「生存に関する禁止令」は、自身の存在そのものの価値に関係した否定的な早期の決断があり、親にとって居ない方がいい存在だと決断すると「存在するな」の禁止令や自分自身の存在そのものや存在価値に関する「健康であるな」「信頼するな」「重要であるな」「正気であるな」「触れるな」「愛着を感じるな」などを決断し、それに拮抗して生きるために
「価値の無い自分が、その存在理由を見つけなくては、私はここに居る意味が無い」「自分がここに居る意味を証明しなければ」「重要な存在である事を認めさせなければ」「他人をコントロールし続ければ、どんな目に遭うか分からない　また騙されてしまう」など、強烈な情動に無意識に従って的外れな目標に
よって人生を狂わせられてしまうどころか健康までも奪われてしまう生きた方をする場合もある。
そのような自我状態のうつ病的な症状などに再決断療法を使った

※禁止令の診断表別紙参照

「存在するな」
「欲しがるな」
「お前であるな」
「重要であるな」
「健康であるな」
「近づくな」
「子供であるな」
「何もするな」
「属するな」
「楽しむな」
「見えるな」
「正気であるな」
「成長するな」

禁止令

【５つのドライバー】
（駆り立てるもの）
①完全であれ
②強くあれ
③努力せよ
④喜ばせよ
⑤急げ

拮抗禁止令

○○○すべき○○○しなきゃOKじゃない
「静かにしなければならない」
「ちゃんとしなきゃ　終わらない」
「期待に応えなきゃ　嫌われる」
「可愛くしてないと落とされる」
○○○していたらOK!

更にもっと
完全に

もうムリ

再決断

「自分らしく
私は、私でいい」

さまざまな精神疾患への適応

・大人の発達障害（ADHD）を持つ人も生育過程において、自身の個性を否定した自己認知をしている場合が多く、禁止令の「お前であるな」「所属するな」などを持っている事があるが、長所や欠点を含めて「自分らしさ」という「肯定的な受け止め」と「嫌な自分も自分の一部」として受け止める決断が有効になる。

・パニック障害を持つ人も、不安や恐怖を呼び起こす「基となる葛藤」が幼児期にあり「お前であるな」「重要であるな」「成功するな」「正気であるな」「属するな」などの禁止令を幼児期に決断し「求められるように感じろ」などの拮抗禁止令に対し「強くあれ」「完全であれ」「喜ばせよ」「努力せよ」のドライバーが発動していることも多い。

　カウンセリングを進めていく過程で、周囲の人の迷惑を気にしつつも自分の欲求を表現して自由に振る舞うことができないで　どこか依存的であり、大人としての自立した行動に自信が持てないで葛藤する。
これらの禁止令とドライバーをセラピストは見立てて再決断が実現される時に、パニック障の症状から解放される事も大いにある。

・過食の症状がみられる人も「感じるな」「成長するな」「考えるな」「お前であるな」などの禁止令の決断と「完全であれ」「努力せよ」の拮抗禁止令とドライバーを確認することが多い。
支配的な親やネグレクト的な親に対して服従するか、回避するための葛藤を
感情の抑圧として過食に繋がり、「お前であるな」に拮抗して食べ吐きを繰り返す事例も多い。

摂食障害の問題は、意志の弱さや環境による食べ物の問題だけではなく
再決断による精神疾患への対応も効果的になる。

※　注意)
精神疾患における心のケアーには、あえて感情を感じてカタルシスを得る場合と感情はそのままにして、細かなところまで無理やり思い出すこと無くネガティブ感 情の問題を散らす。療法があります。
疾患の度合いと本人の意識の判断が必要です。

人間関係の苦しみ

Bさんはどんどん元気になりました

Aさんが
してあげたこと

Aさん

Aさんが
してあげたこと

Cさんが
感じたこと

Aさんは、支援センターの職員です。
いつも朗らかで明るい性格のAさんは、勤務時間外の通勤途中でも惜しげなく何度も足を運び　何でも相談してもらえるような関係性を作ろうととても熱心です。
しかし、そんなAさんの熱意がCさんにとっては苦痛に感じ症状が悪化していきました。
しかし、実際の臨床の場において望ましい人間関係を築く時、人によって心を開くドアは人によって違います。
どんなに好意を持って親切にコンタクトしようとしても相手の心の入り口を間違えると、相手に抵抗を起こさせてしまいます。　一生懸命になればなるほど地雷を踏む形になりコミュニケーションが取れなくなる場合もあります。また、どんなに適切で最良のアプローチでも相手の「心が動くタイミング」と「心の反応」は誰もコントロール出来ません。
同じことをしても違う形で受け取られてしまう。

セラピストは、ドライバー（ミニ脚本）を観察し見分けることによって
その人の人生脚本がなにかを、かなりの信頼性をもって見分ける事ができる。

５つのドライバーは、人種・民族の枠を越えて観察可能で、独自の特徴があるので
手がかりとして見る事が出来る。

交流分析の「ドライバー理論」の提唱者であるティビー・ケーラーは、
脚本の構成要素である「ドライバー」から適応タイプが見分けられる事を発見した。

ドライバーは、その人の言葉、身振り、姿勢、表情における行動観察により可能であり、それらを読みとる事によって相手の適応タイプを知る事が出来る。

【ドライバ - の手掛かり】

ドライバー	言葉の特徴	口調	姿勢　身振り	表情
完全であれ	「要するに」「順番を付けると」「見ての通り」「分かると思うけど」	早口で歯切れの良い	直立してバランスのいい顎をなでるようなしぐさで　目が鋭い	一方方向を見上げるような　口元は緊張し軽く閉じている
強くあれ	「怒らせないで」 「うんざりだ」 「それは良い」	普通よりも単調重みがある 声は低め	不動　腕を組む　足を組む　まっすぐより後ろに寄りかかる感じ	表情は変化しない 感情を出さない
努力せよ	「なに～っ？「はぁっ！？」 「～をやろうと思います。」 「できれば参加します。」 「それは難しい」	緊張した感じで 声を締め付けたような　口ごもり ためらいながら	身を前に乗り出す 身をかがめる	眉をしかめる 眉間にシワを寄せる
喜ばせよ	「大丈夫～？」「いいですか～？」「どう思いますか？」	普通よりも高め 語尾が上がる キャーキャー	頷く　眉をすぼめて前かがみ　相手の方に身を傾ける　大袈裟に動く	眉を上げ下から見上げる　額に横皺を寄せる　歯を出し笑う
急げ	「早く」「急いで」「時間が	機関銃のような	指でコツコツ叩く　貧乏	頻繁な視線の変化

スキゾ人間とパラノ人間

人間の特質を大まかに２つに分類するとスキゾ人間とパラノ人間とに分類しています。

●スキゾイド人間
一つの事にこだわらずいろんな事に興味を持ちその時々を生きる人。

●パラノイド人間
一つの事に執着して他の事は考えず思考が一貫している人を言う。

パーソナリティー障害（人の個性や人柄の障害）

反社会性パーソナリティ障害は、社会的ルールや他者の権利･感情を軽視し、人に対して不誠実で、人をあざむき嘘をついてもなんとも思わないような言動や行動を行い、暴力を伴いやすい傾向がある

受動攻撃性パーソナリティ障害とは、怒りを直接的にぶつけるのではなく、相手を困らせるような行動をして反抗の態度を示すような障害で相手に潜在的な怒りを悟られないように行動します。拒絶性パーソナリティ障害ともいいます。

強迫性パーソナリティ障害は，思考に柔軟性がなく，頑固であらゆる物事が特定の方法で行われなければならないと主張しコントロールする感覚を維持するために規則，詳細，手順，スケジュール，およびリストを重視する

演技性パーソナリティ障害は、注目の的になることを求め，活発，演劇的，情熱的でなれなれしく，新しい知人を魅了することもある。
異性の誘惑に限らず不適切に誘惑的かつ挑発的な形で衣服を着用したり，行動する。
自分の外見で他者に印象づけたいと考え，そのため自分の外見にとらわれていること

人格適応論

人格適応論は、人が子供の頃に生き延びるために　または親の期待に応えるために
戦略を決断して生きるという人生の脚本の考え方を基本に、６つの人格的特徴が
あると考えらた。
その各6つの適応タイプの理論は、精神科医ポール・ウェアとテイヒー・ケーラによって開発され　ウェアによって1983年に「人格適応論」の名でパーソナリティー理論・コミュニケーション理論として発表された概念です。
人格適応タイプは、幼少期に行動の決定要因として「禁止令」と「ドライバー（拮抗禁止令）」のメッセージを環境に適応するために取り入れ、
これら６つの適応タイプの内　一つか　それ以上の適応タイプをその後の人生の
適応様式として選択すると言われている。（環境や社会に適合するために変化する）
６つの適応タイプはそれぞれ、長所と短所を併せ持っていて
その長所も短所も含めて環境に対する適応の仕方を示しているものであって
その違いは優劣ではなくあくまでも違いであり個性と考える。
その後、ジョインズが人格適応タイプの質問用紙を制作しカウンセリングに活用するために分かりやすく説き2002年にジョインズとイン・スチュアートによって「交流分析による人格適応論」という書籍が発表され2007年に日本語に翻訳された。

※チェック表　別紙資料参照

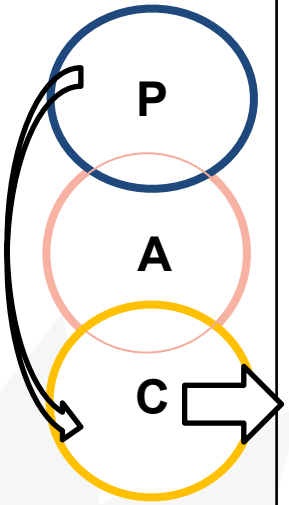
適応タイプの発達

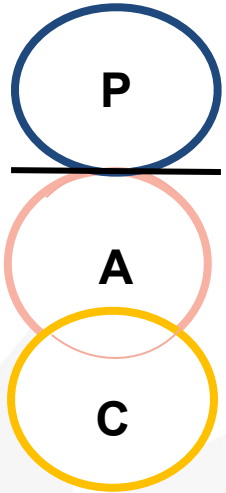
適応タイプは、遺伝性と生後の経験の相互作用によって決まる。

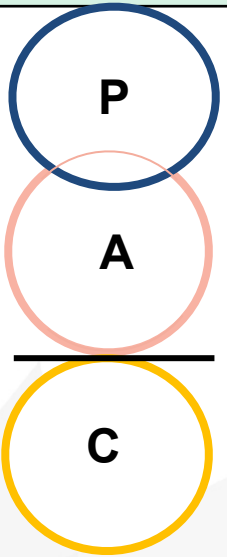
人格適応論では、人は生まれつき6つのタイプのいずれかの特徴をもっていて
その後生れた環境とどのように関わってきたかが大きく影響を及ぼしているといわれ。
特に6歳になるまでの親との関わりは、その後の適応タイプに大きな影響を与える。

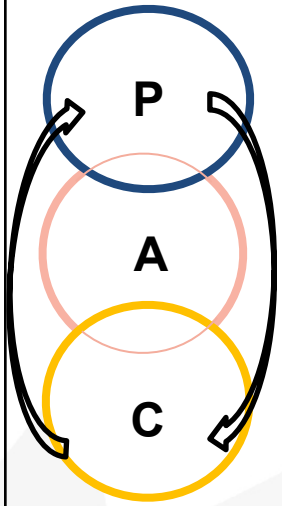
6つのタイプは、大きく2つに分類され
生後18ヶ月までに発達する乳児が自分の要求を満たそうとする生き延びるための選択と方略からの「生き延びるための適応タイプ」と

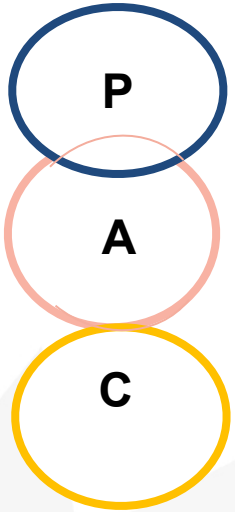
18ヶ月～6歳の間に発達する周囲の期待に応えようとする「行動上の反応タイプ」がある。

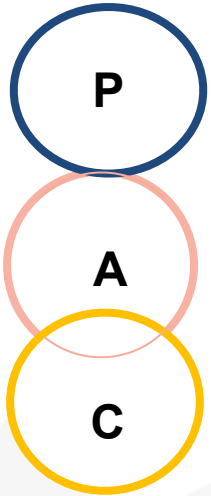
自我状態の構造図	CD　想像型　（創造的夢想家）性格の特徴
 Ｐに批判されると自分で想像しCで当惑し引きこもる	人間関係は受動的で引きこもりがち 心理的に引きこもり非現実的な空想で回避する、 感情と事実を分離して考える、気持ちや欲求を出さない 内気で敏感、恥ずかしがりやで感受性が強い、風変わり、 芸術性があり宗教や哲学に憧れる 他者への配慮があり親切だが、人といるのがしんどくなるので 深く関われる1対1の親密さを好む 一人になる時間が必要 頭の中で空想するが行動には移さないで答えが出ないことをずーっと考えている 服装や持ち物、身づくろいは　さほど気にしない 基本、世間が安全ではないという感覚が多いのでストレスを回避するために内に入る、解決するよりも回避したい、退く、終わら

自我状態の構造図	CM　行動型　（魅力的操作者）性格の描写
 自分の直感で認識し Pは信頼出来ないとし邪魔になるので排除　Aよりも自分の直感が大事	社会規範との闘争、結果重視、最短距離で最大の効果を狙う、 興奮やドラマティックを求める、 逆境に強く高いエネルギーを持ち合わせる 目的思考、利益追求、行動力がある 特別扱いを受けることや人より優位に立つことが好き 欲しいものを手に入れる為に優位に立とうとする 人を操作する言動が多い、自分本位、冷淡（タフ）、高いエネルギー、目的思考、攻撃的、衝動的、リーダー的カリスマ性、 口が達者で資金集めや販売活動が上手い、政治家、企業家に多い 相手にインパクトを与える為に服装や身なり持ち物にこだわる 刺激と興奮を感じる事を求め挑戦する。 欲しいものを獲得する事の邪魔になるものを排除する

自我状態の構造図	BS　信念型　（才気ある懐疑者）性格の特徴
 Pがちゃんと正確にしなくてはならないとAを汚染し、予測できない子供らしさのCを排除	自分の考えや信念を大切にし（こだわり）誇大化しそれに基づいて行動する 明晰的思考で詳細にこだわり鋭い事を言う 間違えたり恥をかかないように警戒心を持ち、当たり前の事を着実に正確にしようと一時的な衝動は抑えている。 行動する前に情勢を判断し前もって準備し早めに処理し解決する 何事も失敗しないように注意をおこたらず　不備なく　やりこなそうとする。 自己管理が好き、自分の生き方に沿って周りからもキチンと見える様に行動する。 大げさに投影、博識高い意見、目標を持つ、 人に利用されないように疑い深く警戒する 仕事や自分の信念に対する承認を求める

自我状態の構造図	PR　反応型（おどけた反応者）性格の特徴
 Pの批判や支配が事実だと忠実にCが判断するが Cの不快な感情が反発し葛藤が巡回する	子供のエネルギーを持ち楽しむのが大好きでエネルギッシュ ふざける、おどける、楽しく人と触れ合いたいと思う 「自分の好きな事をやる」事にかけては、粘り強く諦めない 他人が自分の望み通りにしないと　ふてくされたり　スネたりする 受動的で攻撃的、憤慨を表に出す、自己中心に考える、 決めることに大きな葛藤を要する、決めた後でも葛藤する 白か黒かにこだわる　好きか嫌いかのどちらかをもっている 状況になにか悪いところがあると、それに気づくのが早くそれを指摘する。批判家　影響されやすい 服装・持ち物は自由で個性的、遊び心があるものを好む、親に仕返しする様な服装をする 人間関係は、受動的で多くの人とグループで関わるのが好き できれば他の人が先に動いてくれる事を望む。 本人は、意識していなくても常に葛藤しエネルギーを消費している

自我状態の構造図	RW　思考型　（責任ある仕事中毒者）性格の特徴
 Pから「すべき事「やってはならない事」によって汚染されAがその裏付けを収集するためにCは満たされない	達成にこだわる、義務感、責任感が強い完全主義 親に対して順応性があり良心的で信頼できる人。 義務的で我慢強く働き、正しくやる事、基本に従おうとする。 今ここで、やりたいことを考えるよりも一生懸命にそれをやる。 リラックスが苦手で気楽になれない　緊張し常にきちんとしている 手近の問題を解決するより全ての事を見渡し全体的に考える。 深く考えるのではなく側面から考える。 良い働き手、良い管理者、職業における成功者であろうとする 何かやっていないと不安になる。 時間の構造化や必要な情報がその通りになった時の承認を求める 上手くいかない時に問題を解決する行動よりも“くよくよ”してしまう 服装は、TPOを考えて　その場にふさわしいモノを選び機能や効率を重視する

自我状態の構造図	EO　感情型　（熱狂的過剰反応者）性格の特徴
 Cで感じたことをAの事実として思い込む事が多くCがAを汚染している	熱狂的で楽しく興奮しやすい、過剰反応するのでそばに居て面白い。 人と接するときのエネルギーが高い 子供っぽく未成熟、五感の心地よさを好む 他者が心地よく感じる事を好む、それを実感したい うぬぼれ、 気に掛けられるのが嬉しい、他人の関心を愛と同等に考える 感情的不安定、人の感情や人の目が気になる⇒気にしすぎる ドラマティック、誘惑的、注目されたい、想像力に富む 感情を通してそれを事実と判断する（感じたことが事実になってしまう）自己中心的、感情が表に出やすい 服装は、人を喜ばせるような服装・持ち物を選ぶ 人間関係は、社交的かつ積極的に自ら働き掛ける

各タイプの人生脚本のパターン

ヴァン・ジョンズによれば、適応タイプはそれぞれ
人生脚本の一定の独特なパターンを示すという。

多くの場合クライアントが現在直面している問題の多くは、幼児期に
見立てられた人生の脚本を演じるパターンの一つから起因していると言われていて

それを考えるとクライアントの適応タイプから、彼らの人生脚本のパターンを知る
手掛かりを持つ事は、有益であるといえる。

想像型の人生脚本のパターン

親が自分の要求を満たしてくれなかったために求める事を諦めざるを得なかったのが、想像型の人生脚本のパターンです。
親の態度から、「強くあれ」のドライバーメッセージには、自分の感情と欲求から距離を取ることを期待されたと思った。

【禁止令メッセージ】
「（怒りや喜びを）感じるな」「属するな」「成長するな」「考えるな」
「成功を感じるな」「正気であるな」「成し遂げるな」「楽しむな」が主で他に

「欲しがるな」「見えるな」「子供であるな（甘えるな）」「関わるな」
感情の中では特に、「怒り」「興奮（喜び）」を抑圧している。

または、しばしば「性的な感情」「傷つき」なども隠していて、代わりに「不安」のラケット感情を使う。
時に「硬直（無感動）」「真っ白」「無感覚」「空虚」などのラケット感情も使う

想像型の人は、本当は相手から養育的に世話をされたいと思っているのですが、
そんな自分の欲求を認めることが難しく、心理的に引きこもってしまう。

その結果「あなたさえいなければ」「あなたに出会わなければ」「あなたのせいで
こうなった」「私になにかして」「キック・ミー」といった心理ゲームを行う

プロセス脚本は、「決して～でない」であり
私の望むものは決して手に入らないと確信している。
また、「もう一歩のところでI&II」もしばしば見受けられる。

最後の逃避口は、正気を失う。

神様お願いです。私に本当のお母さんに早く出会わせてください。

行動型の人生脚本のパターン

関心があるときには、優しく世話をしたり、忙しいときには見捨てたりを繰り返している親から与えられたドライバーメッセージは、「強くあれ」「私たちを喜ばせろ」である。

子供は、受け身になり周囲が自分に対して優しい親で接してくれる事を期待して操作する。

【禁止令メッセージ】
「（恐れや悲しみを）感じるな」「成功を感じるな」「問題解決を考えるな出し抜くことや、人を馬鹿にすることを考えろ」「近づくな」「成し遂げるな」
などであり、他にも「信頼するな」「属するな」「なんでも欲しがれ　でも、本当に欲しいものは欲しがるな」「重要であるな（反抗的決断）」

「恐れや」「悲しみ」を隠して、代わりに「怒りの」ラケット感情を使う。
または、「混乱」のラケット感情も使う。

行動型の人が、思うのは愛されたのは上辺だけであり、本当は愛されていなかったと心の中で考えていて、成人しても本当は愛されていなかったと思い知ることを恐れている。
人を信頼せず、傷つかないように生きようとし、欲しいものを策略と周囲を操作することで手に入れようとする。

「捕まえられるなら捕まえてみろ」「警察と泥棒」や本当の振りをしてウソを言ったり、ウソの振りして本当のことを言ったりして信用をされなくなるゲームを行う。

プロセス脚本は、「決して～でない」「いつも　いつも」「もう一歩のところでI」の組み合わせを示す。

最後の逃避口は、殺人である。

結局、人は裏切って行く　今までたくさんの人に裏切られた。
なんなら　殺してやろうか

信念型の人生脚本のパターン

一貫性のない親に何度となく驚かされたので、不測の事態を恐れる。
親が子供に伝えるドライバーは、「完全であれ」「強くあれ」です。
悪い事が起きないように、安全であるために用心していつも疑心暗鬼に周囲をコントロールしようとする。

相手が無能な人でコントロールが上手くいかないときには、攻撃的な態度に出てしまう。周囲をコントロールし続ける限り安全であると信じている。

【禁止令メッセージ】の主なものは「（恐れや悲しみかを）感じるな」「近づくな」「信頼するな」「子供であるな」「楽しむな」などであり、「親密になるな」「感謝するな」なども見受けられる。

感情（恐れ）を抑圧していることが多く、代わりに他者に対する「怒り」のラケット感情を使う。他にも義憤（ぎふん）「正当化した怒り」や「嫉妬」「恨み」「疑い」などのラケット感情を使う。

信念型の人の心理ゲームは、「あら探し」「さあ　捕まえたぞこの野郎」
「キック・ミー」
など非難する立場を取り、その非難する立場がますます「キック・ミー」
のゲームの結末へと進行させる。

プロセス脚本は、「～までは」「決して～ない」を一緒に使っている

最終的逃避口は、殺人

もう2度と信じるもんか　きっとすぐに化けの皮をはがすだろう。楽しみだ

反応型の人生脚本のパターン

親は、子供が何かしようとする度に闘いを挑み親の意思を強制してきた。競争的で白黒ハッキリつけてきた。
その結果いつも自律性を求めては、頻繁にいきずまりを感じ、周囲を強制する人と見なして「遠回しの反抗（受動的攻撃）」で抵抗し欲求不満を感じ続ける。成人してからも頻繁に親との競争を他者と繰り広げ、また他者と現実に闘っていないときでも、自分の頭の中でその葛藤を再現している。
反応型のドライバーメッセージは、「努力せよ」「対抗せずに努力し続けろ」である
【禁止令メッセージ】
「成し遂げるな」「成功するな」「成長するな」「痛みや怒りを感じるな」などがおもな禁止令でその他、「満足するな」「するな」「決めるな」

感情は、「怒り」を抑圧し「嫌」を制御している。
また、「傷つき」を隠して「欲求不満」や「イライラ」も隠し「混乱」を使い
義憤という正当化した怒りを使う。
心理ゲームは、「はい、でも」「私になにかして」「キック・ミ－」「まぬけ」を演

思考型の人生脚本のパターン

達成を強調された思考型は、達成のためにやり続ける事が、自分が価値の無い存在にしない唯一の方法である。
有能でなければ関心をもたれ無いと思っている。
何かをやっていないと不安を感じる。
いつも自分の能力に不安を感じ達成できないことを責め、良くないことを考える事に罪悪感を持つ。

【禁止令メッセージ】
「子供であるな」「（楽しさ・性的な感情を）感じるな」「楽しむな」「近づくな」「重要であるな」が主で、他には、「くつろぐな」「健康であるな」「成功するな」「（悲しみ）を感じるな」なども持っている。

感情は、悲しみを抑圧し、そのかわり「怒り」を使う。
また、「怒り」「傷つき」「性的な感情」を隠して「不安」「抗うつ」「罪悪感」のラケット感情を使う

思考型の人の心理ゲームは、できる限りの事をやろうとして頑張るが
その事に対して不平を言う「急いで」や「あなたさえいなければ」「こんなに一生懸命にやっているのに」をしばし演じる。

プロセス脚本は、「～までは」であり、しばしば「もう一歩のところでII」「結末のない」も用いる。

最終的逃避口は、自殺であり過剰に働くという手法で自分を酷使しそれを行う。

こんなに頑張っているのに先が全く見えない。
過労死するしか方法がない

感情型の人生脚本のパターン

親は、感情型の人に“何をするか”ではなく“どうあるか”によって喜ばせる事を求めた。
それは、“優しい”　“可愛い”“明るい”　“元気”などの振る舞いであった。

その結果思考型の人は、やったことの評価よりも自分という人間が喜ばれ関心を持たれているか否かで自分の価値が決まってしまうと考える。
そしてまた、周囲が喜ぶと（周囲の幸せ）に責任を感じ、自分の存在価値を他者の反応にゆだね　生きていく。

【禁止令メッセージ】
「成長するな」「考えるな」「重要であるな」「お前であるな」などが主で
しばしば「（怒りを）感じるな」「子供であるな（周囲を喜ばせるために我慢して相手に合わせろ）」「お前の性であるな」も見受けられる。
感情は「怒り」を隠している。その代わりに「不安」や「悲しみ」「混乱」のラケット感情を使う。

感情型の人の心理ゲームは、「誘惑」「あなたさえいなければ」「まぬけ」を演じる。
ドライバーメッセージは、「喜ばせろ」

プロセス脚本は、「～のあとで」であり、「もう一歩のところでI&II」もしばしば見受けられる。

最終的逃避口は、自殺または、逃亡である。

。。。ごめん　ドジなんだ～私　こんな私で良かったら何でもするよ～
大丈夫だよ～　　内心へロへロ

タイプ	性格的特徴	心理的欲求	社交性	否定的行動	ストレスの反応　ラケット
想像型	受動的 思慮深い 冷静	１人になりたい	１対１	聞かれるまで待つ 頭の中で想像するが 行動に移さない	退く　分離　不安　混乱　欲求不満 「決して。。」良くならない　犠牲者 「あなたのせいで」「私に何かして」
行動型	融通が利く 説得力 魅力的	刺激が欲しい	グループの周辺	意見を言う 操作する 考えているより動いてみる	否認　怒り　混乱　私は関係ない　「いつもいつも」「もう一歩の所で・・・I」 もう一歩のところでいつもいつも決して幸せになれない　ゆるさない」　迫害者
信念型	献身的 注意深い 良心的	仕事や信念に対する承認	1対１	信念を主張する 意見する	投影　怒り　コントロールしようとする 「・・までは」「決して・・」 完璧にするまで決して妥協しない　迫害者
反応型	自発的 ふざける 忠実	触れあいたい 楽しみたい	グループの周辺	好き嫌いの反応 非難する	置換　他人を非難してすねる　欲求不満 「いつもいつも・・」「もう一歩のところでI」　つまらない　犠牲者　迫害者
思考型	論理的 責任感 協力的	仕事や時間の構造化の承認	グループの中	細部を管理する 事実と情報	合理化　忙しくする　欲求不満　心配 罪悪感「・・・までは　もう少し」「もう一歩のところで・・II」犠牲者　迫害者
感情型	同情心 温かい	注意・保護 世話好き	グループの中	過剰反応　人の気持ちを取り入れる	悲しみ、混乱、不安、恐怖、罪悪感 「・・・の後には」無力感　逃げ去る

【能動的】
問題解決に対し
自分から　積極的に関わる

感情型　演技型

他人を喜ばせよ　急げ
「○○○の後で、」楽あれば苦あり
「もう一歩のところでI　残念」

思考型　強迫観念型

完全であれ　「○○○するまでは　休めない」
「もう一歩II　あと少し　まだまだ」
責任感のある仕事中毒者

【関わる】
人と関わりたい

行動型
反社会型

信念型
パラノイド

【引きこもる】
1人、または少人数でいる方がいい

能動的に関わる事と
受動的に引きこもるを
行ったりきたりする

他人を喜ばせよ＋強くあれ
結末のないゴール

反応型　受動攻撃型

おどけた反抗者
努力せよ　「いつもいつもI」
嫌だな～しょうが無いな～

想像型　スキゾイド　創造的夢想家

強くあれ　決して～ない
「いつもいつもII」　決して良くならない

【受動的】問題解決に対し受け身

※オレンジ文字は、プロセス脚本

プロセス脚本　の見立て

・例えば、信念・思考型の「～までは」のプロセス脚本を持っているクライアントさんが、激務で心身共にボロボロになって、どうにもならなくなってセラピーに来るとします。その方は、無意識に《完全であれ》《強くあれ》と言う「親（P)」の要求に従い続けている。本人の認識は無自覚で、仕事の立場上仕方ないとか、周りの状況が、○○○とか、この繁忙期だけは○○○と頑張り続けている。
潜在意識の中に「きちんとやらなければ　きちんとやれている時だけOK」という条件付きの自己価値を持っている。
意識では、「なぜ私ばかりが・・・・」と怒りを持ち「私は、OKだけど、あなたは、OKではない」と言う迫害的ブラックな自分を感じているものの　見捨てられる不安と安全の確保で「～するまでは」のパターンに従い続けている。「この仕事が終わるまでは・・」と最後、本当に全てが終わるまで（会社を辞める、病む、逃げる、倒れる）の時間のリミットが来るまでと無意識に考えている。この人のプロセス脚本の中で「一生懸命に働いて全てをきちんとやっている限り私は、存在してもいい」という。「存在するな」の禁止令の拮抗禁止令　「完全であれ」「強くあれ」を見立てる。

プロセス脚本　の見立て

・例えば、想像　感情・信念の適応タイプ「決して・・・。の後には・・・。」のプロセス脚本を持っているクライアントさんが、結婚して幸せなはずなのに　子供を授かるのが恐くなってセラピーに来るとします。その方は、無意識にドライバー《強くあれ》《努力せよ》《喜ばせよ》と言う「親 (P)」の要求に従い続けている。
本人は、「決して良い親にはなれない」とか、「配偶者の期待に添えない」と思って１人で悩んでいた。
潜在意識の中に「こんな自分が　親になっても　決して子供を幸せにする事は出来ない　優しいパートナーに申し訳がない」という気持ちを持っている。
「迷惑を掛けるくらいなら１人になりたい」とも思う。
「あなたは、OKだけど、私は、OKではない」と犠牲的なプロセス脚本は、「きっと・結局は・・・不幸になる・・不幸にさせる」のパターンに従い続けている。
見捨てられる不安と「今ここの幸せ」との狭間で苦しんでいる。
そこには、「存在するな」「お前であるな」「近づくな」「子供であるな」「成功するな」の禁止令の拮抗禁止令　「完璧でなければ親になれない」「相手の希望に添えなければここに居てはいけない」と見立てると、この人は、子供の頃から「自分がワガママを言うと親を困らせる」と要求することを諦めて居たり　「人を喜ば

親への反応と親のイメージ（社会）

適応型	親に対する基本的な反応	子供から見た親のイメージとドライバー
想像型	自分の要求を我慢する事で親を困らせないようにする	求めても応えてくれない親 ⇒ドライバー　「強くあれ」
行動型	親を操作する事で自分の思い通りにする	親は、自分の望みのものをくれない ⇒ドライバー「喜ばせよ」「強くあれ」
信念型	良くないことが起きないように親を疑って注意深く見ている	一貫性がない親　⇒ドライバー　「完全であれ」「強くあれ」
反応型	親に逆らわず受け身でいる事で自分の自由を確保する	親が自分をコントロールしようとする⇒ドライバー　「努力せよ」
思考型	ちゃんとやり続ける事で親に認められようとする	親は、達成することを強く求めている⇒ドライバー　「完全であれ」
感情型	人を喜ばせる事で親に愛されようとする 親を喜ばせる事で愛されようとする	人を喜ばせる事が社会貢献で良い事だと思っている親⇒ドライバー「喜ば

想像型の再決断

親に対し自分の欲求を出さないことが愛だと決断した想像型だが

他者と安定した関係を持つ事ができるようになるという　基本的な信頼関係の
課題をクリアーにする事が必要。

自分の事をいつも後回しにしてきた想像型の人たちは、自分の要求が重要である事
に気づき自分の事を大切にすることが大きなテーマ。

そして、すぐに「引きこもる」のを止めて　現実に他者と交流を行い
自分の欲求を勇気をもって表し　その事で自分の魅力が増えることを体験し
他者との愛情関係を深めることになる体験を作る。

行動型の再決断

見捨てられる感覚を経験し2度とそんな痛みは経験したくないと、弱い立場にならず人よりも優位に立つ事、邪魔者は無視すること競争に打ち勝つことを決断した行動型だが

自分自身の傷つきを認め、失ったものの悲しみを癒やす事。

本当に自分に対して愛情を与えてくれる人の存在を認めること。
恐れるのを止め人と本音で交流し基本的信頼感を感じ
安心して他者と親密になる事が必要です。

そして、他者と競うのを止め他者よりも優位に立つことも手放し
対等の協力関係を築いていくと決める事が必要です。

丸裸の鎧の無い自分の恐怖心を洩らす。

信念型の再決断

親の態度に何度となく不意打ちを喰らわされた信念型は、幼少期に安全性を実感できなかった。
いつ予期せぬ悪い事が起きるかと不安でそのために過剰に疑い用心深く、過剰に周囲をコントロールしようとしてしまう。

しかし、基本的な安心感を得るために、自らの怖れをを体験することも必要であると認識すること。

6タイプの内　一番考える事が好きで、自分の考えを変えることは、自分が死んでしまうことの様なものだけど、それは、いつもフライパンに熱湯を入れて緊張感の中でちゃんと立っている様なもの　平気な振りして他者から愚かにみられないようにしているのも苦しいはずです。

信頼できない不安の中でも他者の保護を受ける　人との距離を少し縮めていく
人との信頼を勇気をもって体験する　関わる事を諦めないでその一歩先に行く

反応型の再決断

1歳半から２，３歳に掛けての自律性を発達させる時期に親からコントロールされてきた。
自分の自律性を確保するために、親と闘わなければならなかったが
未だに脱出できずにいる。

親の支配から抜けるために、あえて親の望むことを阻止して、自分の思い通りにしようとしている。

しかし、あえて闘う必要が無いことを知り　そのライバル的な葛藤抜け出すことが必要
そして、欲しいものがあるときは、権力闘争するのではなく
おたがいに協力し合う事を学び

そのままの自分でOKである事を理解する事が必要

思考型の再決断

親に達成を求められたために、子供である事がゆるされず親が望むことをする事に順応してきた。

思考型の問題は、３・４歳～６歳の発達課題に関係していて、親が望むことを優先し自分の欲求を諦めた。
親から愛されるために完全になる事を選んだ。

これからは、自分が何をしていようとやっている事柄は、別にして
「自分は、価値があり魅力的な存在である事を理解する事が必要である。

そして、自分の子供の欲求を大切にして、ちゃんとやるのをほどほどにする。
力を抜いてくつろぐことを実感する必要がある。

自分に価値を与える。
時間もお金もやりたいことも自分がやっている事や選ぶ事にOKをだす

感情型の再決断

社交的でもてなし上手、周囲の人を幸せにしたいと周りの関心を集めてきた感情型は、
感じている感情が事実だと思い込んでしまい感情と事実を切り離せないでいる。

考える事が未発達で感情を過剰反応させる、今まではそれで上手くいっている
事もあったかもしれないが、

これからは、自分の力を取り戻し、自立を実現する必要がある。

怒りを使い他者との適切な境界線を築く事、考える事、逃げないようにすること
他者から関心を持たれなくても自分が重要な存在である事を学ぶ必要がある。

勇気をもって一人でできるところまでやってみる、誰に同調されなくても自分のままで
大丈夫と思える様に。

3つのドア

６つの適応タイプに対応する3つのコンタクトドアという扉があります。
ドアと言うのは、各適応タイプのアプローチの仕方です。

ドア には 「感情」「行動」「思考」 があり、適応タイプに応じて、使い易いドアと使い難いドアがありコミュニケーションにおいて使い分ける事が出来ます。

①オープンドア（入口のドア）：コンタクトを取るに一番入りやすいドアで本人も人と接する時に使うドア　社会と繋がるドア。

②ターゲットドア（深まるドア）：より人間関係が深まるドア 変化のドアで普段使っているドアにプラスして活性化するために使われるドア。

③トラップドア（地雷のドア）：一番苦手なドア、触れないのが無難
本人も自分を守る為に防衛的に使うドアで　そこを刺激すると反応する。

コンタクト　ドア

	オープンドア	ターゲットドア	トラップドア
想像型	行動　どうしたの？	思考　何考えているの？	感情　どんな気持ち？
行動型	行動　どんな事しているの？	感情　どんな気持ち？	思考　どのように考える？
信念型	思考　何考えていたの？	感情　どんな気持ち？	行動　どのように動く？
反応型	行動　何やるの？	感情　どんな気持ち？	思考　なぜそう考えるの？
思考型	思考　どう考える？	感情　どんな気持ち？	行動　どのように動く？
感情型	感情　どんな気持ち？	思考　どう考える？	行動　何をする？

3つのドア　ワーク

オープン ： 傾聴、質問、承認 ⇒ 最初のラポール構築

ターゲット ： ラポール構築ができてから質問、承認 ⇒ 中盤の活性化・ 統合

トラップ ： オープンドアとターゲットドアが統合できてから質問 ⇒ 最後の変容

2人組になって

自分の適応型が6つの内、これかなと思うタイプを最初に提示しておきます。
話し手は、下記の5つの絵から一つを選び、その時の自分の気持ちやその背景やなぜそうなってしまったのかを想像で良いので、自分のストーリとして語ってもらいます。絵とは関係なくフリートークでも良い。
聴き手は、オープンドアとターゲットドアを探りながら話を聴き承認または、質問する。

フリー

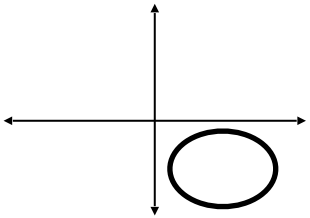
ドア	質問の場合	承認の場合
行動	何がしたいの？ どうなったの？ どのようにできたらよかったの？ どうしたらそうなったの？ それからどうなったの？ 今は、何をしてますか？ これから出来る事はなに？ どう動く？ どこに行く？	よくやっていますね ○○してきたんですね 行動してみたのですね 行ってきたのですね なるほど～ 良くやりましたね 頑張っていますね 頑張りましたね
感情	どんな気持ち？ どんな気分？ どんな感じ？ 嫌だった～？　悲しくなった～？ 感情の言葉で表現すると	○○という気持ちだったんだね。 △△という気持ちなんですね？ ～～という気持ちが伝わってきました。 □□さんの□□という気持ちを 受け取りました。 それは、嫌だったね。悲しかったね　寂しかったね
思考	どう思う？ どう認識してる？ どう解釈したの？ 何を考えていますか？ なぜ　そうなったんでしょうね？	○○と考えた（思った）んだね。 △△と考えた（思った）んですね？ ～～という考え方がよく理解できました。 いろいろとし試行錯誤したのですね ずっと考えていたのですね

例）相手が感情型の場合

オープン　：感情　「何か困っている事や気になることでもあるの？」
「そうなんですね　それは、どんな気持ち？」
「優しいね」「怖いね」、「悲しいね」、「それは嫌だよね」

ターゲット：思考　「その時　どんなことを考えてたの？」、「何を思う？」
「そんな考えが浮かんだんだね」、「確かにそう思うよね」
「あなたの意見も大切」「どうすれば良かったんだろうね

トラップ　：行動　「じゃあ、これからどうする？」、「次は、どうしたい？」
「何から　始める？」「やってみたら～」「できるよ！」
「あなただって、そうして良いんだよ」
「一緒に○○していこうね」

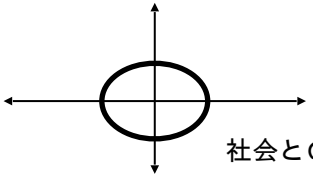


3つのドアを使ったウェア理論とセラピー　想像型

社会との繋がりは、受け身で受動的　引きこもり

スキゾイド型の想像さんは、問題解決や社交に関しては受け身であり引きこもりがちです。
他者に一歩ゆずる様な優しく、親切で思いやりがあり他者の存在や立場を尊重する良いところがたくさんあるのですが、一歩どころか後ろに引き下がりすぎて
目を覚ましたまま空想や想像をの中に入り込み迷ってしまう。

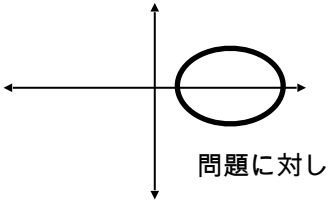
想像さんのオープンドアは、行動でターゲットドアの思考と結び付けて、どの様に自分が動くかを信頼出来る他人の明確な指示で受けとる。
自分の行動も考えと一致させることで、他人に要求する事が出来るようになる。
自分の考えで行動し、それが他人に認められ受容される事が体験として得られる度にトラップドアの感情も変化する。
子供の頃に受け取ったメッセージは、OKでいるためには自分の感情を捨てて、
いかに強く生きるかだったので、初めから感情に焦点を当てると行き詰まる



3つのドアを使ったウェア理論とセラピー　行動型

社会との繋がり　自分から積極的に関わったり　他者から遠ざかったり双方を行ったり来たりする

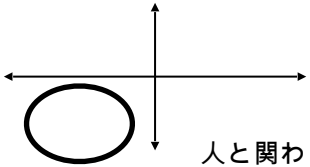
社会と繋がっているオープンドアは、行動で自分から問題に対して積極的に動いたり受動的に引きこもったりしながら周りをコントロールするので行動型の人は押しが強く時に魅力的でリーダーとしての資質があります。
子供の頃に受け取ったメッセージは、OKでいるためには、人よりも早く動き一枚うわ手に物事を考え行動的にすすめなければならないと思った。
そんな彼らは、常に思考を駆使してイニシアチブを取っているので、分かっている様な事を脇からあーだこうだと言われると信用されていない気がして切れてしまいます。
行動さんのトラップドアは、思考で考えを聞かれ責められるとコントロールを失い地雷となる。　セラピーにおいて行動さんが、引きこもっている時には、こちらから楽しみやユーモアを持って行動に繋がる誘いを掛け親密感を得る。
そして、行動さんの行動力や賢さを指摘しターゲットドアである気持ちで親密感や信頼を得てから、人を思考で操作しなくても、見捨てられる事はないし、ありのままの自然の流れの中に他者との協力関係が生まれ、裏切られる事もないと言う安心を実感



3つのドアを使ったウェア理論とセラピー　信念型

問題に対して能動的に動いたり、受け身で動いたりするが、どちらも1人または、少人数を好む

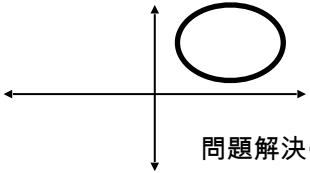
思考を通して社会と繋がり交流しているので、オープンドアは思考です。
非常に緻密(ちみつ)に物事を考えるのでミスはしない。中立的立場で物事を見ているので素晴らしいリーダーシップも取れるが、自分が注意深く考え行動しているという自負があるのでそれを真実だと思って頑固になる。
自分を支えてきた信念が否定されたと感じたり、自分の考え通りに物事が進まなくなったり、やってきたことに結果が出せず評価されなかったりすると自分の存在価値を否定されたと感じて落胆する。
行動がトラップドアである彼らは、子供の頃OKであるために、強くあれ、完全であれというメッセージを受け取ってきたので、完全であるために行動してきた自分の行動（信念）に対して、あれこれ言われると強い抵抗をもってしまう。
なので、行動に関しては直接関わらず、ある程度の秩序と距離を保ち、時間をかけてターゲットドアである感情に触れて行き、信念さんがコントロールを手放しても信頼できる関係性を体験出来れば、自分の考えに固執せず新しい考えを少しずつ受



3つのドアを使ったウェア理論とセラピー　反応型

人と関わりグループの一員である事を好むが、問題に対しては面倒くさいから受け身

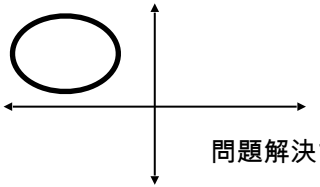
自分が好きなことをやり、嫌な事はしたくないという反応さんは、誰からもコントロールされないために自ら行動する。反応さんのオープンドアは行動である。
子供の頃にもらったメッセージは、OKであるためには「努力せよ」です。
人に言われる前に思いつく限りの事をやってみる事が＝　努力に繋がるのです。
自分なりに常にあれこれと考えて、何かしらの不具合があると、真っ先に気付く思考(感）を持っているので、脇からあれこれと人にどう考えているのか？などと、細かく聞かれると、葛藤をまねきトラップドアである地雷を踏む事になる。
反応さんと上手くコンタクトを取るには、先ずは、彼らと同じく愉快に楽しく、または不平不満やストレスに感じることに同調し行動を合わせると、ターゲットドアである感情が統合する。
その信頼の中で、反応さんがピエロのように笑っていた今までの自分に気づき「あるがままで良い」と思える様に、安心感を与える養育モードで支える。
すると、「やだな～めんどくさ」と受動的に我慢し不平不満文句を言っていたのを止め、結果トラップである思考を落ち着いて使い他者が納得できる説明をするように



3つのドアを使ったウェア理論とセラピー　思考型

問題解決のために自分から動くが、一人か少人数を好む　その方が正確に物事を考えられるから

責任感が強く「自分がやるべき」と思ったことに対して完璧に任務を果たす。
仕事でもレジャーでも最初に立てた計画通りに物事を進めなければ、成果や効率が悪くなると考えている思考さんなので、横道にそれたりくつろいだりはしない。
自分自身に遊びの許可が下りないのでいつの間にか仕事中毒になってしまう。
レジャーでも心から楽しんで遊ぶ事が出来ない。
そんな彼らのオープンドアは、思考で感情のコンタクトドアと繋がる事が必要になる。リラックスさせるために温泉に連れ出しても　それはトラップドアで地雷を踏む事になる。子供の頃に受け取ったメッセージは、「完璧であればOK！」なので間違える事が出来ない。　例えそれが良い事でも、意味が分からない事に対して行動させられると行き詰まってしまう。
思考さんとコンタクトを取るには、先ず考えている事を養育的に、またはユーモラスを交えて聴くことで感情を引き出し、信頼を得てから達成する内容や事柄では無く、既にあなた自身には価値がある事をいろいろなアプローチで伝える。
完璧をひたすら目指してきた思考さんは、ゴールが設定されていない場合も多いの



3つのドアを使ったウェア理論とセラピー　感情型

問題解決するために、用心しつつも　積極的に自ら人と関わって行く

他者の感情に対してとても敏感で、それを自分の責任のように感じる感情さんは、思いやりがあって、もてなし上手で社交的で周囲の人を幸せにしたいと思っています。そして、他者からもそうしてもらえる事を望んでいます。
そんな感情さんの気持ちを、オープンドアで「そっか～　辛かったね。悲しかったね」と受容し、養育モードでお母さんのように優しく指示するように一緒に考える。
または、「そっか～、そうだね～」と感情モードで楽しい雰囲気をつくり、遊び心でワクワクとした気持ちに持って行き計画を立てると、ターゲットとなる行動が冷静に自然と変化するようになる。
感情さんは、他者の期待に添える努力をしているのでそれが間違っていないかと周りの反応を常に求めている。なのでこちらからも気に掛けている事を伝えるアプローチするのは必須。不安になると過剰反応して感情と事実が混同してしまうが、感情さんの感情的行動を直接指摘するとそこは地雷になるので傷つき行き詰まってしまう。
セラピスト自身が安心と落ち着きの中で思考と統合し他者の反応を気にしなくてもいいんだよ　と　自分を大切にする事を保す