　こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。
『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思います。第34 回では、「ミラクルクエスチョン」についてご紹介します。
　心理療法やカウンセリングには様々な手法や流派がありますが、その中の 1 つに解決志向アプローチというものがあります。その解決志向アプローチで使われる技法の 1 つがミラクルクエスチョンです。なんだかクイズ番組とかで登場しそうな、楽しそうな言葉ですよね。ミラクルクエスチョンでは、例えば「もし今完全に自由な生活ができるとしたらどう暮らしたい？」というように非現実的な質問をすることで理想の状態をイメージし、そしてその理想と現実との差を明らかにすることで解決策のヒントを探っていきます。実際、私も今まで子どもや大人にもこの質問をしたことがありますが、質問の回答は問題解決の追い風となりました。皆さんも、もし何かに行き詰まった時は自分に対して「もし願い事がなんでも叶うとしたら今の自分は何をしたいだろう？」「完全に自由に暮らせるとしたらどんな生活をしたいだろう？」と考えてみてください。ただし、もしそこで理想と現実の差が分かったとしても、その差をどうしていくかについては解決し難いかもしれません。なぜならば、その差が一番の悩みどころであるからです。そんな時は私たちの出番かもしれません。ぜひお気軽にお問い合わせの上、ご相談ください。臨床心理士・公認心理師の資格を有するカウンセラーがお話をお伺いします。

#カウンセリング　#カウンセリングオフィス　#東京カウンセリング　#東京京橋カウンセリングオフィス　#臨床心理士　#公認心理師　#悩み　#悩み相談　#解決志向　#ブリーフセラピー　#ミラクルクエスチョン