



I♡メッセージ アイ

職場の人間関係「こげんしたらどげん!?!」①



“White Spring 春の陽ざしに White Lips 輝き出せば



White Blend 恋が芽ばえそう”~



「色・ホワイトブレンド」(1986年) 作詞: 竹内まりやより引用

こんにちは!
巨人ファン歴43年
井上です!

ツッパリ少女役でデビューの中山美穂さん。竹内まりやさん提供のこの楽曲。

英語の発音や歌い方まで指導したそうで、キュートな“まりあワールド”全開!

「人はギャップに弱い」と言いますが、クールなアイドルは苦手だった私。

『この曲でグレーだった中山美穂に、ホワイトがブレンドされて春色になった』

そんな思い出の一曲。人の見方というのは一瞬で変わるものです。

人は自分が見たいように

この世界を見ている

「この世の中は、人それぞれの受け取り方」とするのが現象学という考え方。
ドイツのフリッツ・パールズ博士は現象学をベースに、「受け手」が「どこに
焦点を当てているか」というゲシュタルト療法を開発しました。

井上 きよし

- 産業保健カウンセラー
「産業カウンセラー+精神保健福祉士」
- 70年代歌謡曲研究家(自称)
- 元国家公務員(28年間)

- ◆ 現象学 「この世の中は、人それぞれの受け取り方で決まる」
- ◆ ゲシュタルト フォーカシング (焦点づけ)

ゲシュタルトでは、例えば山の中に家があるとした場合、山に焦点を当てれば家は背景となり、反対に家に焦点を当てると山は背景となる。つまり「受け取り手」が「どこに焦点を当てているか」が重要になってきます。



皆さんは、どこに焦点を当てて
この世界を見えていますか?

裏面へつづく



◆ 仕事などで悩んでいる時、人は自分のダメな部分に焦点が当たっています

顔の「ホクロ」が
気になって

いい学校を
出ていない

上司とうまく
いかない

恋人が
できない



衛藤信之先生

日本メンタルヘルス協会 代表
心理カウンセラー



Welcome

ここで、師匠である衛藤先生によると、幸せになる『条件』はないそうです。
「お金があっても、結婚していても幸せを感じていない人もいる」
「幸せを感じる人は、自分が楽しみを見出せるよう、その瞬間瞬間に意識を
変えている」
と先生は言います。そして、その自由を身につけたとき、
仕事や家庭で、人は幸せを感じる事が出来るようになるそうです。



「幸せ」に焦点が当てられるようになれば、
不幸はいつも背景になります。



“見方”が変われば

人生を「味方」に出来るのです!

編集後記

最後まで読んでいただき、ありがとうございます。
心理学と言えばフロイトなどの精神分析が有名です。

トラウマを取り除くことで問題を解決するとした
精神分析に対し、「出来事の焦点を変えることで、
人は幸せを勝ち取ることが出来る」とした、
ゲシュタルトなどの現象学は、
まさに『見方革命』と言ってよいでしょう。



【著書】
「3分であの頃の自分に
会える歌謡曲セラピー」
(ギャラクシーブックス)

井上カウンセリングオフィス合同会社
(日本メンタルヘルス協会福岡事務局)

〒810-0001
福岡市中央区天神4-7-11
クリアビル4階



☎ 092-405-6325

✉ kiyo.office8@gmail.com

🌐 <https://www.ichismile.com/>