

カップルセラピー

Couples Therapy (全5回)



一般社団法人
沖縄カウンセリングセンター



最強のパートナー になるチャンス!

カップルセラピーは、日本ではあまり行われていませんが、アメリカでは盛んに行われています。夫婦間はもちろん、異性或同性同士のパートナー関係にも応用できます。

もし、セラピーに対して相手の同意を得られない場合は、まずは1人で受講することも可能です。

2人がより幸せな未来(状態)を手に入れるために、今からできることをセラピストと一緒に探してみませんか。

基本スタンス

- ①誰も悪くない
- ②未来に変化を与えるのは、明確なビジョンと行動

2人の想いにズレが生じてしまったら…

「パートナーへの不満が止まらない」「この関係を続ける自信がない」「価値観の違いが埋まらない」など

カップルの親密性が高まるほど、相手への期待も高まりやすいですが、その期待が叶えられないと少しずつ不満や怒りが溜まり些細なことで想定外のケンカに発展することがあります。

「さんざん二人で話し合ってきたのだから、いまさら解決できるとは思えない」と感じますか?

これまでとは違う結果を手に入れるためには、新しい方法・新しい視点を取り入れながら、問題そのものではなく2人の関係性に焦点を当てることが、問題解決のカギになります。

受講されたカップルのご感想

A さんご夫婦の場合

*自分の事、相手の事を冷静に見つめ直す事ができた。それにより、自分の努力ポイントを把握する事ができ、更に相手から努力ポイントを引き出すことができたので今後の道標となった。定期的にその後の報告会をしたい。(夫)

*ニーズカードを使って、お互いが心の底から必要としていたことを選んだ。普段は口にしないことだから知れて良かった!!カウンセリングを受けていくにつれて、カッとなったり機嫌が悪くなるのが減った。自分と向き合う時間が増えた。(妻)