

問題回避思考の書き換え

問題回避思考のメカニズム

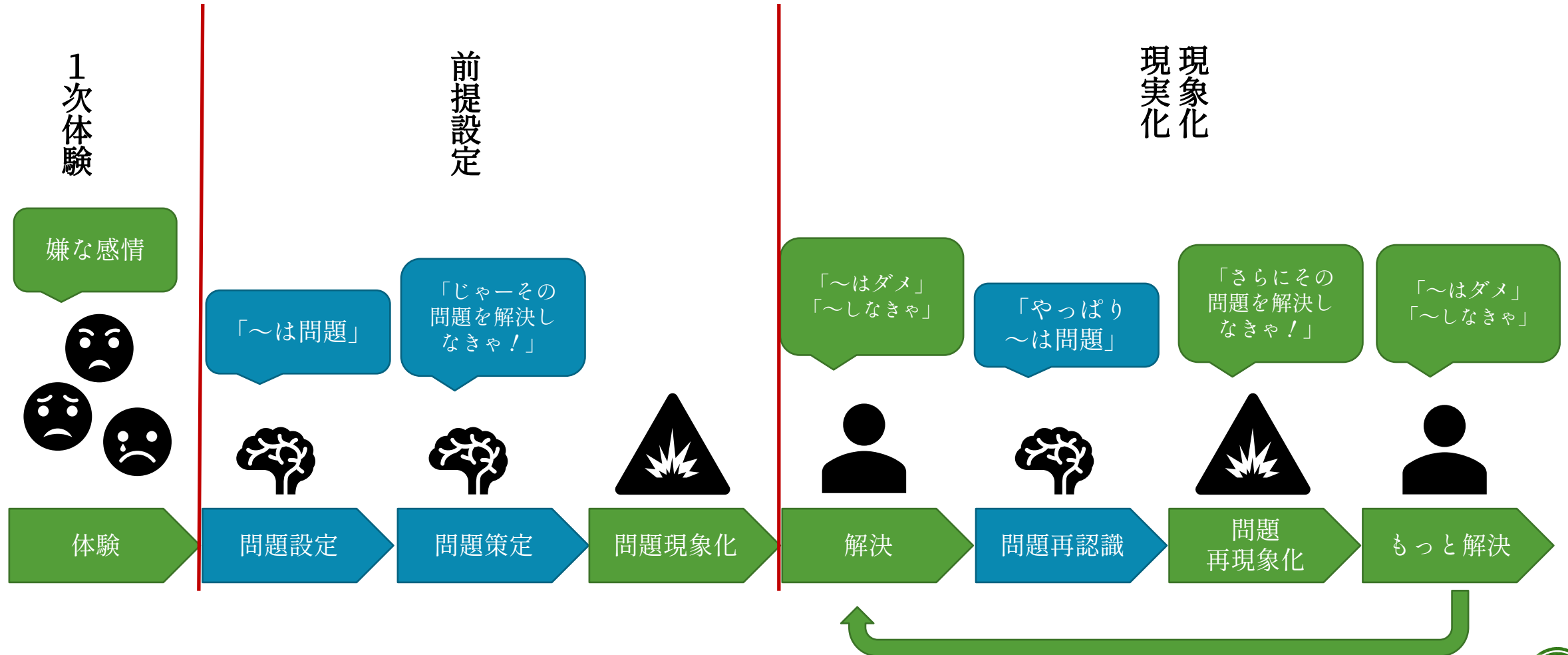
問題回避思考の終わらせ方

問題のダークサイド・ライトサイド

ワーク

今日の内容

問題回避思考のメカニズム



問題回避思考事例①

「もっとチャレンジして、仕事の売上も成果もあげていきたい」
「でも思ったように動けないし、動かない」

→新しい事業もはじめ、コロナ禍で売上上昇し、長年できなかった引っ越しも決定

1次体験

前提設定

現象化
現実化

小さい頃、母に安定安心が大事だと言われ続け、一方で自分は冒険が好きでそれをするが、それに許可をもらったことがなく、嫌な気持ちだった。

「冒険にとって
安定安心は
必要ないダメなもの」

世界一周の旅で
安心な宿に2週間も沈没。
3.11の時に、
田舎で時給自足。
仕事も思いきった方向転換
ができない。冒険できない。

「やっぱり安心はダメだ！」
を再認識して、
それを言い続けるために、
安心を繰り返し替える。

問題回避思考事例②

「原因不明の歯の痛み」
「仕事が思うようにいかない」

→歯が痛いのがなくなり、初の共同プロジェクトの仕事も大成功

1次体験

前提設定

現象化
現実化

学校で計画を立てさせられ、
それが苦手で先生に怒られ
嫌な気持ちになる。

計画は立て
ないとダメ

仕事のプロモーションをす
るも、行き当たりばったり
でやったら1つも売れない

そして、「やっぱり無計画はダ
メだ!」と問題を再認識するが、
計画はダメという言い続けるた
めに、計画を立てない
を繰り返す。

問題回避思考事例③

「お客さんと個人セッションやコンサルで向き合うと疲れる」
「でもお客さんには成果を出したいから向き合いたいけど、できない」

→依存客が突然自立し始め、疲れず個人セッションプログラムを作り売れるようになった。

1次体験

前提設定

現象化
現実化

時間を守るのが苦手で、会社員時代に、会社に遅刻して怒られて嫌だった。時間の拘束もずっと嫌な思いをした。

時間に余裕がないとダメ

個人コンサルの事業をするも、時間がなくなる無意識の恐れから、やりたくなる。人と一緒に仕事するも、自分の時間が奪われている感覚になり、辛くなる。

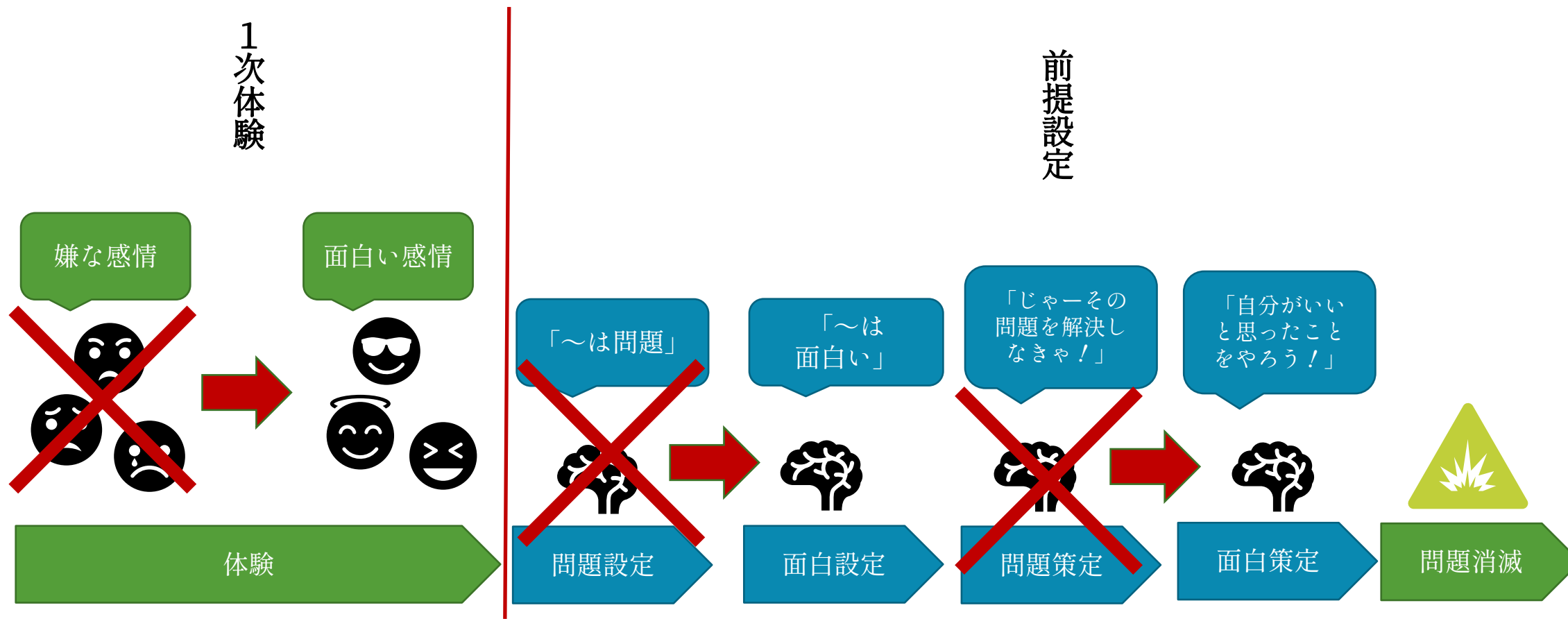
「やっぱり時間がなくなるのはダメだ!」と問題を再認識して、時間がなくなるのはダメという言い続けるために、時間がなくなる恐れをいつもつくっている



問題回避思考 とは

- 問題だと思い込んでいることを
- 問題だと言いつけるために
- 現実を引き起こし続けること

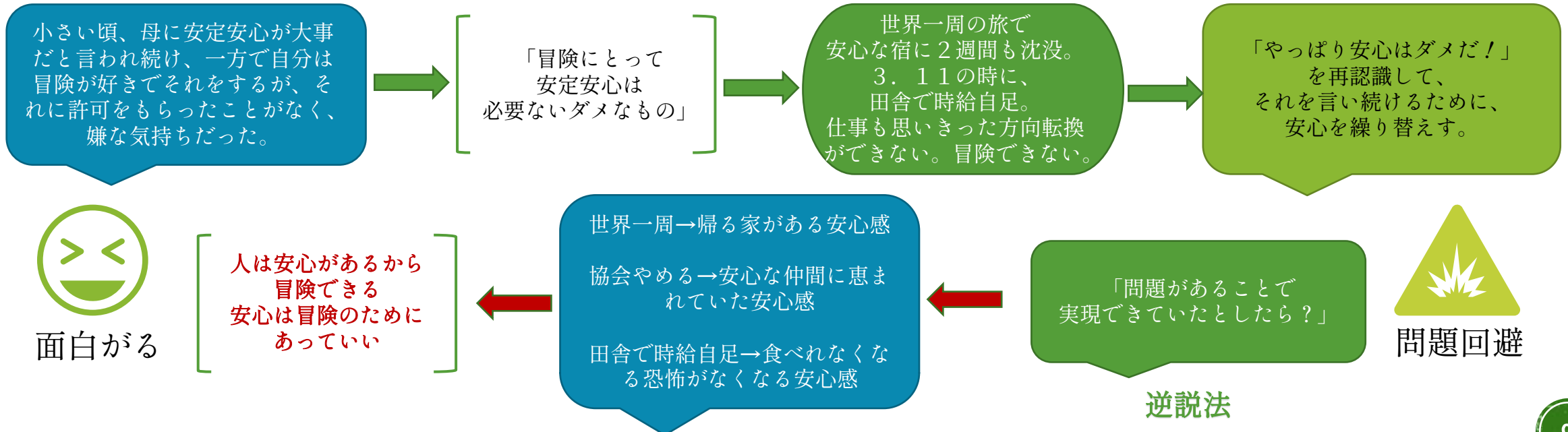
問題回避思考の終わらせ方



問題回避思考解決事例①

「もっとチャレンジして、仕事の売上も成果もあげていきたい」
「でも思ったように動けないし、動かない」

→新しい事業もはじめ、コロナ禍で売上上昇し、長年できなかった引っ越しも決定



問題回避思考解決事例②

「原因不明の歯の痛み」
「仕事が思うようにいかない」

→歯が痛いのがなくなり、初の共同プロジェクトの仕事も大成功

学校で計画を立てさせられ、
それが苦手で先生に怒られ
嫌な気持ちになる。

計画は立て
ないとダメ

仕事のプロモーションをす
るも、行き当たりばったり
でやったら1つも売れない

そして、「やっぱり無計画はダ
メだ!」と問題を再認識するが、
計画はダメという言い続けるた
めに、計画を立てない
を繰り返す。



面白がる

計画を立てないこと
でうまくいくことも
ある。計画は手段の
1つにすぎない。

振り返ると、計画を立てずにう
まくいくことがあった。
だから必ずしも計画を立てな
きゃいけないことはない。
『計画』はツールであり手法。
うまく使いたい時に使いこなせ
ばいい。

「問題があることで
自分のどんな才能が
活かされているのか？」

才能開花法



問題回避

問題回避思考解決事例③

「お客さんと個人セッションやコンサルで向き合うと疲れる」
「でもお客さんには成果を出したいから向き合いたいけど、できない」

→依存客が突然自立し始め、疲れず個人セッションプログラムを作り売れるようになった。

時間を守るのが苦手で、会社員時代に、会社に遅刻して怒られて嫌だった。時間の拘束もずっと嫌な思いをした。

時間に余裕がないとダメ

個人コンサルの事業をするも、時間がなくなる無意識の恐れから、やりたくなくなる。人と一緒に仕事するも、自分の時間が奪われている感覚になり、辛くなる。

「やっぱり時間がなくなるのはダメだ!」と問題を再認識して、時間がなくなるのはダメという言い続けるために、時間がなくなる恐れをいつもつくっている



面白がる

時間がなくなる恐怖より、時間がない中で時間を作る力が、本当の時間の自由である。

熱中した部活で、練習時間を作るために、朝早起きをして時間を作ったり、時間がないからこそ、時間を作れた経験があり、実はその時人生が充実していた。

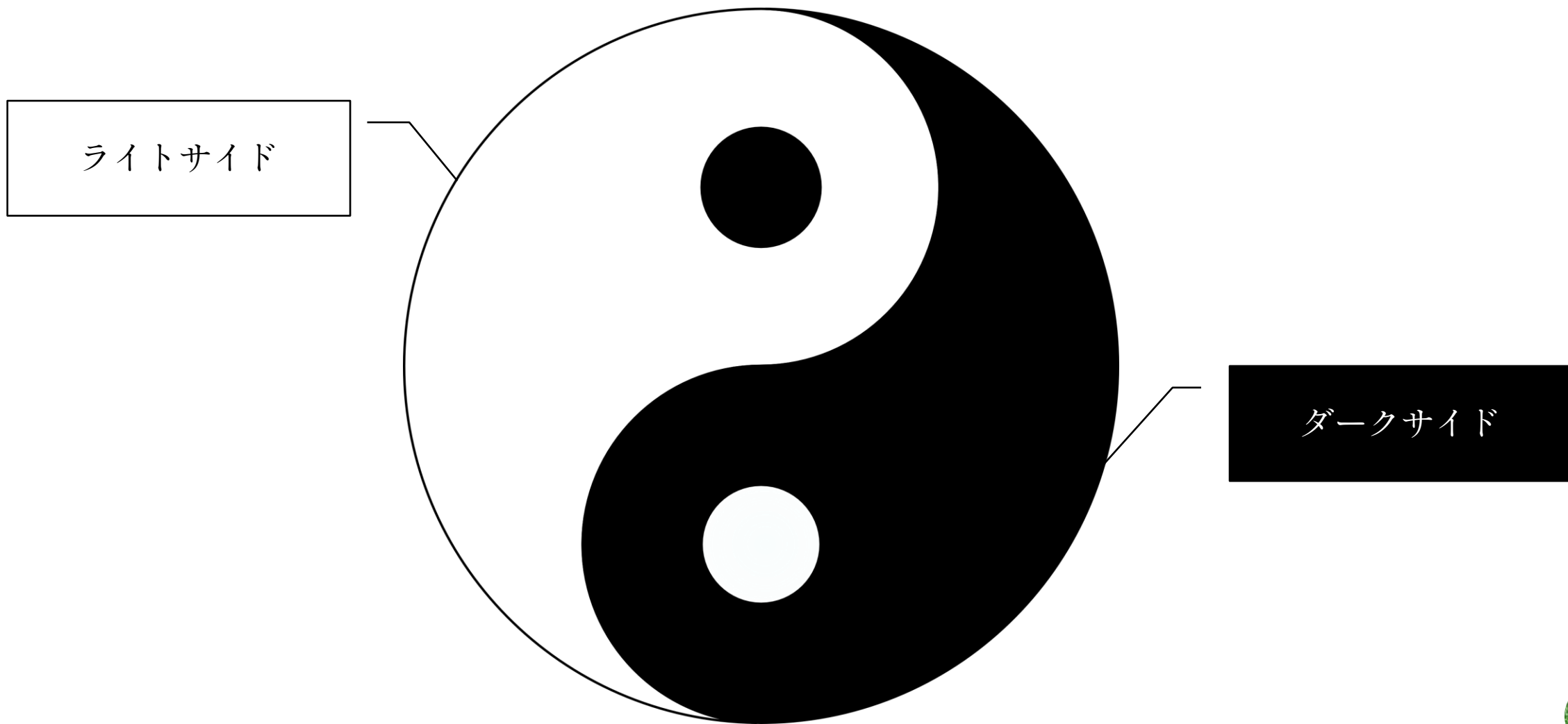
ないという問題によってどうしてあるにできるのか?



問題回避

ないある法

問題のダークサイド・ライトサイド









問題回避思考のパターン

①「問題があることで
実現できていたとしたら？」

→ 逆説法



②「問題があることで
自分のどんな才能が
活かされているのか？」

→ 才能開花法



③「ないという問題によって
どうしてあるにできるのか？」

→ ないある法



問題回避思考から面白い思考へ



問題回避



面白い

ワーク

最近、自分や人に
「これは～しなきゃダメでしょ」
と思ったことを次のシートに
[問題に思ったこと]として書き出し、
それぞれ3つの手法の観点から
考えてみてください。

各方法でのチェック法

[問題に思ったこと]



①「問題があることで
実現できていたとしたら？」

逆説法

・
・



②「問題があることで
自分のどんな才能が
活かされているのか？」

才能開花法

・
・



③「ないという問題によって
どうしてあるにできるのか？」

ないある法

・
・

ありがとうございました

