子育て占星術　勉強会　双子座

【冒頭の話】

·コミュニケーション能力は大事である。
·発信する立場としてもコミュニケーションは重要。
·親子関係、夫婦関係、パートナーシップ、ビジネスにも役立つ。
·今日は体感型ワークを通して学ぶ。
·耳が痛い話もあるかもしれないが気にしないで OK。
·捉え方を変えると人間関係がスムーズになる。
·ワークでそれを体感してもらう。
·コミュニケーションは何のためにするのか？
·目的は「相手を理解するため」。
·ホロスコープは子どもの理解にも役立つ。
·相手を理解するためにコミュニケーションは必要。
·子どもの行動を理解するために星を知ることは役立つ。
·ただ、星に限らず普段のコミュニケーションも大切。

【ケージの種類】

·ケージのパターンとして「見下し」「当たり前」「格付け」「劣等感」などがある。
·ケージに入ると自分の感情（苛立ち、侮辱、無関心）が出る。
·ケージに入ると「相手は無能」「間違っている」「問題外」と見がち。
·ケージ状態では何をしてもうまくいかない。

【ワーク 1: 困った人リストアップ】

・「あなたの周りの困った人・問題人物は誰ですか？」
・書き出すワーク。
・困った人の行動は何か？も考える。
・困った人は自分が問題を自覚していない。
・困った人は「ケージに入っている」状態。
・ケージは「自己正当化」「非難」「変わってほしい」という気持ち。
・ケージに入った状態ではコミュニケーションはうまくいかない。
・ケージは「相手をツールとして見る」状態。
・心が整っていると相手を人として見られる。
・心が整っていないと相手をツールとして見る。

【体験談共有】

・例①: 職場で「手伝わないで」と言われた体験。
・イライラして無視した。
・「自分の方が仕事できるのに」と見下しケージに入った。
・相手を人として見ずにツールとして扱っていた。
・相手の言葉にイライラ→負のループ。

・例②: 学童保育で事務作業中、子どもが遊ぼうと絡んできた。
・忙しさから「邪魔しないで」と自己正当化してしまった。
・「相手が悪い」と決めつけてしまい、ケージに入った。

【参加者のシェア】

·まこさん: 困った人は息子。「配慮がない」「おふざけが過ぎる」「喧嘩が多い」。

·息子の自己正当化（例: コップを倒した→「置いてたのが悪い」)。

·息子・旦那の問題行動（例: 思い通りにいかないと怒る、ゲンコツ)。

·まどかさん：困った人は父。「自己正当化」「相手非難」「思い通りにならないのは周りのせい」。

·たかさん: 長女が困った人。「いたずらが過ぎる」「兄弟を巻き込む」。

【ワーク 2: 相手の辛い経験を想像する】

·困った人はどんな辛い経験をしているのか？

·たかさん: 長女は「兄弟ができて構ってもらえない」「我慢する機会が増えた」。

·まこさん: 息子も「兄弟ができて構ってほしい」「注目されたい気持ち」。

·まどかさん: 父は「幼少期に厳しく育てられた」「我慢が多かった」。

【ワーク 3: 自分が相手に与えた苦痛】

·自分が相手をどう軽視・無視・見下ししてきたか。

·たかさん: 子どもの振る舞いを認めず、逃げ道をなくして問い詰めていた。

·まこさん: 父に対して旦那と一緒に責め立てた、わかるまで説教した。

·まどかさん: 父に無視、反応薄く、目を合わせないなど「反抗期娘」モード。

【ワーク 4: 相手を助けるためにできること】

·たかさん: 長女に一人でおやつを食べさせるなど「ガス抜き」を意識する。

·まこさん: 息子を「ベタ褒め」して、スキンシップを増やす。

·まどかさん: お礼を言う、褒める、普通に接する。

【まとめ】

・ケージに入っていると何も解決しない。
・問題を解決したいなら、まず「自分がケージに入っている」と気づく。
・相手を非難するより、自分が何ができるかにフォーカスする。
・ケージに入るのは誰でもある。気づけたら OK。
・他人のケージを見つけるのではなく、自分のケージを見つける。
・ケージから出て、相手を人として見る。
・「絶対積極」「心一つの置きどころ」を意識する。
・ポジティブでいることが大切。
・子育てにも、ビジネスにも、人生全般に通じる考え方。
・次回は「蟹座シーズン」に合わせて「愛」についてのワーク予定。