

# セラピストとしての自分らしさ分析レポート

クライアント名：山形竜也

## 1. 基本プロフィールと背景

### 1.1 経歴的転換点

- 35歳でうつ病を経験
- ウェブ制作会社での激務が契機
- 心理学との出会いにより人生観が変化
- ビリーフの解放による人生の質的变化を体験

### 1.2 価値観の形成

- 生きることへの深い感謝の獲得
- 日常の些細な喜びへの感受性
- 変化の可能性への強い確信
- 他者支援への本質的な動機

## 人生の転換点と価値観の形成

35 歳での大きな人生の転換点が、現在のセラピストとしての基盤を形作っている。当時、ウェブ制作会社での激務によるうつ病を経験。この経験は、単なる困難としてではなく、新たな人生の扉を開く契機となった。

心理学との出会いは、それまでの人生観を根本的に変える転機となった。特に、人々の苦しみや悩みの根底にあるビリーフ（思い込み）の存在に気づき、それを解放していくプロセスを自ら体験したことは、大きな意味を持つ。「生まれてこなければよかった」という深いビリーフから解放されたことで、生きることそのものへの深い感謝と喜びを見出すことができた。朝日を眺めることやシャワーを浴びることといった日常の些細な出来事にも、深い感動を覚えるようになった。

この個人的な変容体験は、「人は変われる」「思い込み一つで人生は変わる」という確信をもたらした。この実体験に基づく確信が、他者支援への深い動機となっている。

## 2. 核となる特質

### 2.1 認知・思考スタイル

- 直感的理解と論理的思考の両立
- 抽象的概念の具体化能力
- 複雑な情報の整理・構造化能力
- 視覚的思考の傾向

### 2.2 創造プロセスの特徴

- 自然な流れを重視
- 強制や焦りのない進行
- 持続可能な変化の実現
- 自己批判の少ない状態での創造

### 2.3 独自の思考メソッド

- 自由帳を活用した視覚化
- 書き出しと俯瞰の反復

- 漠然とした直感から明確な言語化へ
- 制約のない自由な表現

## 独自の認知・思考スタイル

最も特徴的なのは、直感的理解と論理的思考を自然に行き来できる能力である。この二元的な思考スタイルは、単なる偶然ではなく、長年の自己探求と実践を通じて培われてきた。

特に注目すべきは、抽象的な概念を具体化する能力である。この能力は、大きめの B4 サイズの自由帳を活用した独自の思考法として具現化されている。頭の中に浮かんだイメージや関連する概念を、まずは制約なく書き出し、その後で俯瞰して整理していくというプロセスは、極めて効果的な思考法として確立されている。

この方法は、当初試みていたマインドマップなどの既存の手法から進化させた独自のものである。既存の手法における「正しい書き方」という制約から解放され、より自由な表現

方法として発展させてきた。これは、単なる記録方法の変化ではなく、内面の解放のプロセスとも深く関連している。

### 3. 創造的プロセスの構造

#### 3.1 アイデア生成フェーズ

- リラックス状態での閃き
- 身体的な開放感
- 自然な没入状態
- プレッシャーのない環境

#### 3.2 具現化フェーズ

1. 直感的な書き出し
2. 全体の俯瞰
3. 再構築と深化
4. 言語化による明確化

#### 創造的プロセスの特徴

創造的なプロセスには、二つの特徴的なパターンが存在する。一つは、手の震えや心拍の上昇を伴う「身体的興奮型」の創造性。もう一つは、意識的な努力なしに自然と没入していく「自然没入型」の創造性である。

特筆すべきは、「自然没入型」の創造プロセスにおいて、自己批判的な声がほとんど生じないという点である。この状態では、より持続的で実り多い創造が可能となる。散歩やリラックスしている時に得られる閃きを、自由帳への書き出しと俯瞰の繰り返しによって熟成させていく。このプロセスは、強制や焦りがなく、自然な流れに沿ったものとなっている。

最初は説明できない漠然とした理解が、書き出しと俯瞰を繰り返すことで、次第に明確な言語化へと導かれていく。この「なるほど、こういうことか」という理解の深まりは、誰かに共有したくなるという自然な衝動となって現れることがある。

## 4. セラピストとしての強み

### 4.1 共感的理解力

- 個人的体験に基づく深い理解
- 変化のプロセスへの実感的把握
- クライアントの未言語化状態への寄り添い

### 4.2 変容支援能力

- 自然な変化の促進
- 個々人のペースの尊重
- 持続可能な成長のサポート

### 4.3 統合的アプローチ

- ハートとマインドの調和
- 感性と論理の融合
- 直感と分析の相補的活用

セラピストとしての独自の強み

これらの特質は、セラピストとして極めて価値のある強みとなる。特に、クライアントの「言葉になっていない何か」を受け止め、それを一緒に探求し、最終的な「気づき」まで寄り添える能力は、セラピストとして本質的に重要である。

自身の経験に基づく深い共感力と、変化のプロセスへの実感的な理解は、クライアントの変容をサポートする上で大きな価値を持つ。特に、強制ではない自然な変化を促進し、個々のペースを尊重しながら、持続可能な成長をサポートできる点は、重要な強みといえる。

## 5. セラピストとしての独自性

### 5.1 アプローチの特徴

- クライアントの自然な気づきを重視
- 押しつけではない変化の支援
- 具体的ツールと方法論の提供

## 5.2 提供価値

- 漠然とした感覚の言語化支援
- 持続可能な変化の実現
- 自己批判からの解放

## 6. 総括：本質的な「自分らしさ」

\_\_「直感と理解を融合させ、自然な変容をサポートできる変化の伴走者」\_\_として、以下の要素を統合的に体現する

1. 直感的理解力と論理的思考力の両立
2. 自然な変化プロセスの体現と促進
3. 持続可能な成長の実現
4. クライアントの本質的な自己実現のサポート

このユニークな特質により、クライアントの内なる変化を、強制ではなく自然な形で支援することができる。自身の経験と獲得してきた手法を活かし、個々人に合った変容のプロセ

スを共に見出していく伴走者としての役割を果たすことができる。

以上

レポート作成者：山形竜也

2024.11.26