

人との距離感がわからない

ぶきっちょさんのための ワークブック

～ プチ 共依存なあなたへ ～



はじめに

はじめまして。このワークブックをお買い上げ頂き、ありがとうございます。
この本は、**人との距離感がわからない人が、人間関係力をアップ**することを目的としています。

この本の**特徴**は、

* **10タイプ**のぶきっちょさんがいて、**あなたのタイプ**がわかります。

* **あなたがはまりやすい人**のタイプがわかります。

* 相手のタイプの**取り扱い説明書**を活用することで**人との距離感**がわかります。

* ちょっとだけ、**共依存**に詳しくなります。

すべてのワークを終えた時、**ちよつぱり器用**になったあなたを
手に入れることができるでしょう。

こんなあなたにおすすめ

一生懸命やっているのに、
なんで、うまくいかないのお〜？



人間関係で
つまづくこと
ばかりだあ〜



やっぱり、
私って、ダメだあ〜

こんな悩みを持つ方には、**ある決まったパターン**があります。

この冊子では、まず、10タイプのぶきっちょさんの中から、自分のタイプを知ります。

ステップ1では、「**観察**」し、

ステップ2では、「**気づき**」、

ステップ3では、「**リフレーミング**」をおこします。

3つのステップを通じて、自分を知り、相手を知り、今までとは違う行動をとることで、

はまるパターンから抜け出すことができます。

10人のぶきっちゃん

言いたいことを言わず、自己主張の強い人に同調しやすい

【落ち込み系献身ぶきっちゃん】

A

通称：ハイジ

自分を犠牲にしてまで、人に尽くすことをしてしまう様子は、まるでクララに献身的になるハイジのよう。

本書—タイプの解説 P6 取扱説明書 P8

完璧を求めすぎて、やりすぎる

【つつこみ系ストイックぶきっちゃん】

F

通称：コナンくん（江戸川コナン）

観察眼が鋭く、小さなことも見逃さないが、心の中で「おいおい」と突っ込んでいる様子が、名探偵コナンそっくり。

本書—タイプの解説 P35 取扱説明書 P38

権力や世間の批判にうたれ弱い

【プライド系繊細ぶきっちゃん】

B

通称：銭形警部

普段は強そうでいて、じつは周囲にひそかに気を配り、時には傷つくところが、ルパンとつかず離れずの関係を保つ銭形警部を思わせる。

本書—タイプの解説 P11 取扱説明書 P14

最終決断を人にゆだねる

【爪隠し系おっとりぶきっちゃん】

G

通称：タラちゃん

きつい部分や鋭い指摘も、全部包み隠してしまうほどの癒しキャラは、サザエさん一家のタラちゃんのよう。

本書—タイプの解説 P41 取扱説明書 P44

困っていきそうな人を見ると、放っておかない

【ハラハラ系世話焼きぶきっちゃん】

C

通称：ティンカーベル

世話をしながら心配をし、取り越し苦労で時に墓穴を掘る様子は、ピーター・パン達の世話を焼くティンカーベルを思わせる。

本書—タイプの解説 P17 取扱説明書 P20

気持ちをイメージ通り、形にしてもらえるまで要求する

【やんちゃ系熱血ぶきっちゃん】

H

通称：ポニョ

普段は明朗快活だが、一度思い込んだら命がけの時のエネルギーは、宗介を追いかけたポニョを彷彿とさせる。

本書—タイプの解説 P47 取扱説明書 P50

ルールや決まり事を守らない人を許せない

【正義の味方系一本気ぶきっちゃん】

D

通称：アンパンマン

助けを必要としている人が放っておかず、敵に一直線に向かっていく姿は、まさにバイキンマンに突進していくアンパンマン。

本書—タイプの解説 P23 取扱説明書 P26

気軽に、うちとけない

【職人系ひかえめぶきっちゃん】

I

通称：シンデレラ

裏方仕事に徹しても完璧をめざし、我慢強いところが、義母達にいじめられても耐え抜いたシンデレラを思わせる

本書—タイプの解説 P53 取扱説明書 P56

力のある人や人数の多い方にあわせる

【コチコチ系勤勉ぶきっちゃん】

E

通称：のび太くん

争い事を好まず、緊張しながらも博識ぶりを披露する姿は、ジャイアン達とつき合うときの、のび太を連想させる。

本書—タイプの解説 P29 取扱説明書 P26

自己決断を避け、相手の言いなりになる

【ゆらぎ系お人好しぶきっちゃん】

J

通称：白雪姫

流れに逆らわず、雰囲気や壊さないよう気を遣っている様子は、まるでこびと達や動物たちにも溶け込める白雪姫のよう。

本書—タイプの解説 P57 取扱説明書 P60



落ち込み系

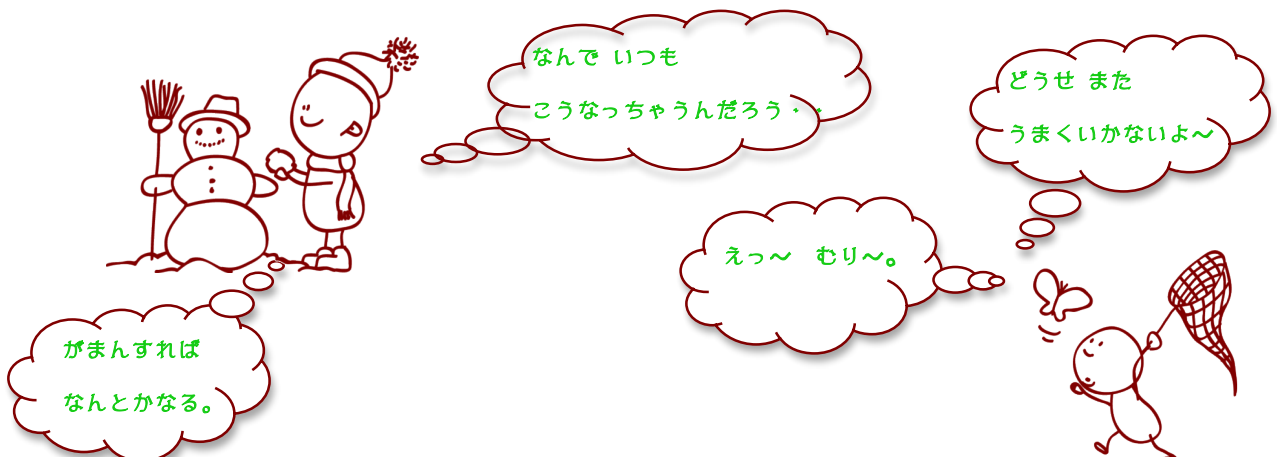
献身ぶきっちょさん

1. あなたのタイプは？

通称：ハイジ

人のことを最優先にして行動し、つつい自分のことは後回してしまいます。ただ、相手のニーズに答えられなかったり、パニックになって、落ち込みが続くこともしばしば。思い通りにいかないことで、ストレスを密かに溜め過ぎますが、根が我慢強いので、なかなか本音を話すことができません。もともと気が大きい方ではないので、自分の安心できる場所が必要な人です。頑固な一面もあり、意見は言わないけど、持論は変えない傾向もあります。頑張っていることを認めてもらいたいと心の底では願っていますが、誰にも気づいてもらえない不満を、つねづね感じています。自分の努力をないがしろにする人には、相手を論破しようとして、トラブルになります。バテバテな時には、温浴セラピー！お風呂に入る時間をいつもより、長めにとるといいでしょう。自律神経が整い、リラクゼーション効果も高まります。

2. ハイジタイプの心のつぶやき



3. ハイジタイプのクセ・しぐさ

あなたの行動

相手にあたえる印象

伏し目がち



拒絶 (自分と話したくないのかな)

猫背



打ちとけていない (避けようとしているのかな)

喜怒哀楽の表情が乏しい



不安 (何を考えているかわからない)

極めてゆっくりとした口調



嫌悪 (嫌っているのかな)

決断に時間がかかる



煮え切らない (イライラするな)

正論を理路整然と



批難 (駒をかかされた)

客観的に述べる

悲しみと不機嫌な顔で、



あてつけがましい (うざいなあ)

遠回しにアピールする



4. ハイジが最悪のケースにみまわれたら？

(ハイジ タイプ ヒロコさんのケース)

ヒロコさんが、付き合いだしたA男は、パチンコが趣味。はじめは一緒に楽しんでいたのだが、負けが続き熱くなるとどうにも止まらない。つき合いきれず先に帰ることも多い。彼からこちらに連絡がある時は、負けが続いて、お金が切れた時。「今度が最後だから」と懇願されると「しかたないなあ〜」つついっお金を出してしまう。お金を渡した時の彼の喜ぶ顔もたまらない

やがて、その無心は、とてつもない金額になる。家族に相談すると、「もうアイツとはつき合うな」と言われ、自分でもそうしようと思う。けれど、彼の困った顔を見ると放っておけない。上限がいっぱいになり、消費者金融から借りられなくなった相手のために、自分名義で、クレジットカードを作って、肩代わりするようになる。

そのうち、自分も返済ができず、家族や親戚に、借金をたのみにゆくようになる。「これが最後だから」と、あちこちから借金する。それでも、A男のギャンブルは止まらず、借金へ減どころか増える一方で、家族や親戚にも見放される。

思い切って、自己破産を決意するが、パチンコなど、ギャンブルでの借金は、自己破産できないことをその時初めて知る。ついに、闇金に手を出し、借金は億単位を越える。やくざの取り立ては、厳しく自分自身は自殺に追い込まれる。ところが、自分が死んでもなお、家族、親戚までもが、暴力団に脅される日々は続いてゆく。

自殺

5. ハイジタイプの取り扱い説明書



ハイジタイプの基本動作



言いたいことを言わず、自己主張の強い人に同調しやすい



他人に言われたことが最優先



気を使っているが、気が利かない

一所懸命だれかのために尽くしているようにみえますが、人に尽くすことで、**じぶんの居場所**

をつくりたいだけの小心者です。今、やらなくていいことをやったり、ニーズのポイント

をはずれていたり、今、してほしいことをしなかったりします。また、目立ちたからず、自分の意見は、ほとんどいけません。ただ、意見がないわけではなく、じつは、自分の意見もかたくなに持っています。一生懸命やっていることを認めてもらいたい気持ちか、とても強く、それを気づいてもらえない不満を、いつも感じています。ただ、それよりも、争いだけで、その場をまるくおさめることに必死なのです。



取り扱い上の注意点（日頃の予防策レベル）

シチュエーション	ハイジタイプの心理	LET'S TRY!
今やってほしいことに気づかず、「今、それやる？」といいたくなるような 余計なこと をやる	何もしていないと、 責められるのではない かという不安や恐怖から、目についたことに飛びついてしまう	怒っているのではないことが伝わるように、こちらの要求は、穏やかな口調で、5W2Hで、 具体的に伝えよう
「あなたはどうぞ？」と聞くと自分の意見を言わずに、「私も一緒にいいです」と 同意するだけ	本音を言うことに、不安や恐怖がある	本音を言うよりも、人にあわせたい人もいる。あなたが困らないなら、 そのままに しては？
「普通はこの順序でしょう？」というようなことも優先順位を間違えて ポイントはずれ なことをする	過去の体験に基づいて、順番をつけるくせがある	「なぜそうなるのか」という理由を考えてもらい、段取りを確認して、相手に 復唱してもらって から取りかかってもらおう
仲間に入らずに、グズグズしているのを見て、気を使って声をかけたのに、 反応が薄い	大人の距離感でのつきあいを望んでいるので、必要以上の仲間意識を求めている	入りたくない人に無理強いをしても空気が悪くなるだけ、 見ないふり し、自分のペースで楽しもう



故障かな？と思ったら（距離をとるべきレベル）

シチュエーション	ハイジタイプの心理	LET'S TRY !
上司や先輩の前では優等生のように、 いい子にふるまう	キーパーソンを見抜けないので、とりあえず、肩書きや地位の高い人を目をつけられないようにしている	こちらが害をうけそうな時は、 害を説明して 影響を考えてもらおう
「どうしたの？」とミスを確認すると オーバに謝る	謝罪してはいるが	「何があったの」とミスの状況を聞いてから、 自分の行動を依頼 しよう
「これ、あなたに任すわ」というと自分のダメなところばかりを口にしてすぐに 引き受けない	過去の悪い経験から、責められる前に自己切りで防御する	依頼する時は「○○だから、あなたに頼みたいの」なぜ、あなたに頼むかという 具体的な理由を述べ ること
不審そうな表情や態度 がみえみえなのに「はい、わかりました」と、黙って従う	無気力になり逃げやりになっている	その時は流して、あとで相手の 余裕 がありそうな時に、事情や意見をきこう



警告！！（さわらぬ神に祟りなしレベル）

シチュエーション	ハイジタイプの心理	LET'S TRY !
「何か、いつも私ばかり…」と、 うらみごとを遠回し に言う	周囲を悪化することで、自分の 命を守ろう としている	具体的な出来事（事情）を「○○があって、あなたは×××と思ったんですね」と オウム返し で返そう。クレーム対応のつもりで！
突然、「本来○○は、××のはずです！」など正論を持ち出し、 食ってかかる	理解されない逆しみを正論でも強めることで認めさせようとしている	刺激しないように 「確かに○○という見方が正しいかもしれないね」と受け流そう
「私は今じゃなくて結構ですから」などと、どうでもいいことに、 しつこく、こだわる	自分が大切にされていない嫌なさを、こだわりにすり替えて主張している	こだわっても、こちらに害がないなら、 好きなように させておこう

ワーク3 ハートの木を完成させよう！

この未完成の木は、あなたに完成させてもらうのを待っています。

ワークをした日に色を塗り、ハートの木を完成させましょう！



木に色を塗ったり、何かを作り上げたり、これも表現セラピーのひとつです。

表現は、私たちをストレスから解き放ち、心に栄養をあたえて、リセットしてくれるでしょう。

私の仕事は、カウンセリングですが、クライアントさんの状態にあわせて、「表現セラピー」を用いることがあります。表現とは、心にあること、感情や考えなどを形あるものにして表すことです。

表現セラピーの場合、描画・絵・造形・ムーブメント・ドラマ・イメージ・サウンド・ライティング・詩や物語など、体験や感情の深みから生まれるさまざまなアートで形に表します。

子供は、心のままに、泣いたり笑ったり、いたずら描きに、泥遊び、ごっこ遊びやヒーロのまね、嫌なことがあると手足をばたつかせるなど、さまざまな方法で、感情を表現します。しかし、成長するにつれ、叱られたり、下手だと批判されたり、自分で「表現は苦手なのだ」と思い込んで、思いのままの表現をすることができなくなりがちです。表現セラピーとは、安心できる環境の中で、さまざまな表現をすることで、心の基礎体力がついて、悩みと向かう準備ができます。そんな表現セラピーを体験した私のクライアントさんの変化をご紹介します。

Aさんは、30代のバリバリのキャリアウーマンです。Aさんの彼氏は、無口だけれど、とても誠実な人です。ただ、仕事がハードで、終電帰りや休日出勤も当たり前。デートだってキャンセルか、会えても寝坊して遅刻ばかり。メールの返信も来ないか、とんでもなく遅いかのどちらかです。

そのたびに、「どうしていつもこうなのっ!」「連絡ぐらいできるでしょっ!」「私のことなどどうでもいいと思っているのねっ!」と、彼を責めてしまいます。それだけにとどまらず、「こんなことじゃ社会人失格よ!…だって仮に私が上司だしたら…」などなど、彼が、いかに、非常識なのかということをやたらと何時間もお説教をしてしまうのです。そして、やってしまった後で、決まって自分自身をひどく責めて、死にたくなるくらい落ち込みます。「私は、何てひどいことをしてしまったんだろう」「これはパワーハラかもしれない」「きっと彼は、私のことを嫌いになってしまうはず」…そんな言葉が頭から離れないのです。





何回かカウンセリングを続けた後、彼女が表現セラピーに興味を示しました。「粘土ならやってみたい」というAさんの希望で、粘土を使った造形療法（*1）に決めました。

粘土を好きなように自由にこねるうちに、「なんか人形みたい。女の人を作りたくなってきた…」とつぶやきました。しばらくして、どっしりとした身体に、大きな頭。腕は、胸にボールを抱えているように、前で優しく組まれています。

ところが、彼女が手を離れた瞬間、人形が倒れ、首のところから、頭がポロッと、とれてしまったのです。彼女はあわてて、拾いあげましたが、頭をしばらくみつめていたと思ったら、おもむろに、その頭を組まれていた腕の上にポンと乗せたのです。とたんに、彼女の肩から力が抜けていくのがわかりました。

「このほうが、しっくりきます。なんか、身体を動かしたくなってきた。いいですか？」

そこで、心の中にわき上がっているものを全身を使って表現すること（ムーブメント）をすることにしました。Aさんは、人形をながめた後、目を閉じて、足にグッと力を込めて、大地を踏みしめるように仁王立ちしました。そして、四股を踏むように、右足をあげて降ろし、すぐに左足をあげて降ろす。ひたすら、その動きを繰り返していました。動きはだんだん力強くなってゆきます。ますます、激しくなって、まるで怒りを全身で、表しているようでした。顔は紅潮し、目は強く閉じられています。

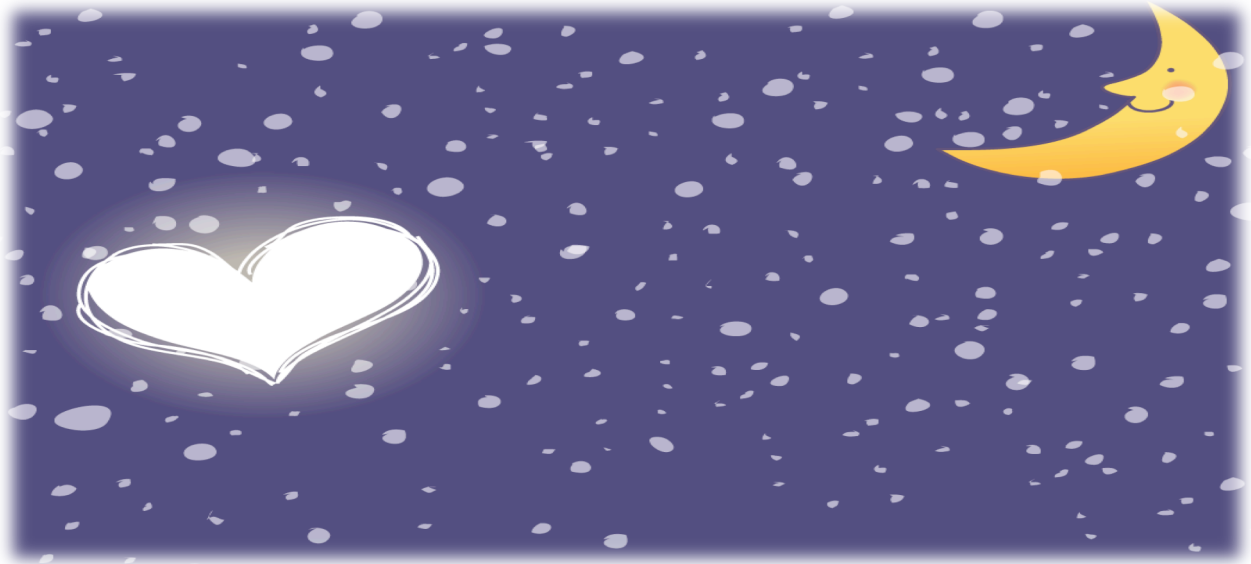
やがて、その目から、ひと粒の涙がこぼれたのです。それに続き、涙がポロポロとあふれだしました。せき止められた水が一気に流れ出したように…。そして、涙が増えるほどに、動きは少しずつ小さくなってゆきます。

そのうち、体全体が、ゆらゆらと、ゆれはじめました。まるで、風にふかれた柳のように、しなやかに優雅な動きです。その表情は、穏やかで優しく、とても輝いて見えました。

目を開けて、もう一度人形を見てから「私、頭でっかち過ぎたんですね。いつも悪いことばかりをグルグル考えて、休む暇がありませんでした。頭を手の上で休ませたら、嘘みたいに、心が自由で、気持ちがいいなんて・・・。

これからは、肩の力をもっと抜いてゆきたいです」と自分に言い聞かせるように言ったのです。

その後もカウンセリングは続けましたが、何ヶ月もしないうちに、彼氏にも、あまりイライラすることもなくなり、自分の思う通りでなくても「まっ、いいか」と思えるようになったと報告してくれました。



もうひとりのクライアントさん、Bさんは、年上の女性とばかりうまくいかないことに悩んでいました。相手は、いつも、仕事ができる女性ばかりでした。その人たちの前では、いつも緊張して、ギクシャクしてしまうというのです。うまくやらなきゃと思うことは、みんな裏目に出ました。気が伸うほどに、かえって相手に激怒されるばかりだったのです。

「要領が悪いっ！」「まったく、気がきかないわねっ！」「グズ！」いいかげんにしてっ！」罵声とも言うほど、きつい言葉で、毎日、責められたと言います。そのうちに、自分でも「私はダメ人間なんだ」「私は頭が悪いからダメなんだ」と、自分を責めるようになっていました。

ある日、イメージワーク（※2）で、先輩に責められている時の感覚を思い出してもらいました。

そして、過去に同じような身体感覚を味わったことはないか思い出してもらいました。一番最初の記憶は、Bさんが4〜5歳の頃のものでした。

彼女が幼い頃に、お母さんは、ストレスが溜まると、いつも、彼女に対してヒステリックな口調で指示しました。すると、彼女は、一瞬で、凍りついて固まったそうです。「怒られないようにしなくっちゃ（でも、もっと優しくして欲しい）」と、いつも、思っていたことに気づきました。

彼女が音楽好きなこともあって、サウンドセラピー（※3）を行うことにしました。

たくさんある楽器の中から、幼い頃の自分のイメージに近い楽器を選んでもらい、当時のお母さんのイメージの楽器も選んでもらいました。幼い自分は、パーカッションでよく使う鈴でした。お母さんの楽器は、プラスチックでできた大きなカスタネットです。

彼女は、鈴を演奏することを選び、残ったカスタネットを私が演奏することに決めました。

鈴は、弱々しくシャンシャンシャンとつづやきます。まるで、周りの様子をうかがい怯えているように自信なさげでした。カスタネットは、鈴の音をはね返すように、カツカツカカカッーと、けたたましく返します。奇立ってしゃくにさわると言わんばかりにー。彼女は一瞬、身を縮めましたが、思い直したように、鈴をもう少し強くシャンシャンシャンと返しました。

何度もやりとりするうちに、やがて、彼女は手先だけでなく、全身を使って激しく鈴を鳴らします。

カスタネットも「負けるものか」というように、激しく鳴らし返しました。

まるで、嵐のように音がかぶりあい、やがて、鈴の音の激しさに圧倒されて、カスターネットが歌まわっていったのです。今度は、カスターネットが、ささやくように「カッー、カッー、カッーカカ。カなくまるでいい訳をする子供のようにボソボソと鳴ります。すると、彼女は「はっ」と我に返り、鈴をやさしくシャンーシャンーシャンーとかえしました。「大丈夫だよ。心配いらないよ」というようにー。

ふたつの音は、何度か、やさしい語り合いを繰り返したのです。繰り返すごとに、どんどん、お互いに、おだやかになり、最後は、静かに音がとまりました。

彼女は、ふと顔を上げ「わかりました。お母さんも、きっと、どうしていいのか、わからなかったんです。お母さんもつらかったんだと思います」と独り言のように言いました。

「この感じが消えてしまうのがもったいない」という彼女の希望をうけて、絵画療法（*4）を行うことにしました。好きな色のクレヨンをとって、自由に描いてもらうと、画面の中央に弱々しく今にも折れそうな細い木が、ずっと、1本描かれました。細い幹とは、正反対に枝はどんどん伸びてとうとうアンバランスな木ができて上がりました。それを見て彼女は「あはは」と笑い、「根っこもあったほうがいいですね」彼女は、黄土色や茶色で、木に見合う根っこを描き始めました。そのうちに、こげ茶のクレヨンをとると、細い根っこを力強く塗りつぶしはじめました。根はどんどん太く大きくなっていったのです。画用紙の下に納まりきらないほど、左右と下に広がってゆきます。赤いクレヨンを取り出すと、クレヨンが短くなるくらい、力いっぱい、夢中で塗り込んでいました。やがて、根っこの下には、赤く大きなハートの固まりができました。「これが私の木です。私の根っこの下には、エネルギーと愛が満ちあふれて、根っこはその栄養で太くなり、地上の幹をしっかりと、支えてくれているんです」

その後、彼女は、相手に配慮しながら、自分を大切に伝えられるコミュニケーションをトレーニングし、その後は年上の女性とのトラブルで悩むこともなくなりました。

私たちの中には言葉にならない感情や思いや意志、ビジョンなど、たくさんのもものが秘められています。それらは、無意識の世界に沈んでいます。日頃は影を潜めて、出たくても出てくることができずにいるのです。しかし、それらは、アートや身体の動き、声や楽器、詩や歌、演劇など、言葉以外のもので、表現をすることができます。

そして、その表現を通じて、私たちに必要なメッセージや力づけを与えてくれます。

私たちの欲しい答えは、実は、私たちの中にあるからです。

あなたも、表現セラピーで、出会ったことのない気持ちに出会ってみませんか？



著者プロフィール

鈴木 安希子 (すずき あきこ) 安希カウンセリング事務所代表

医薬品総合商社で、13年間働くが、家族のアルコール依存の問題や、自身のワーカホリック、人間関係の悩みも抱える。その解決のために、働く傍ら、カウンセリング、コーチング、表現アートセラピー、プレイバック・シアター、SST（ソーシャルスキルトレーニング）を学ぶ。独立後は、精神科の病医院や、精神作業所で、カウンセリングや表現セラピーによるグループセラピーを担当する。

現在は、カウンセリングや表現セラピーのグループおよび個人セッションを通じて、共依存やアダルトチルドレンに悩む方々のサポートをしている。

人との距離感がわからない

【ぶきっちょさんのためのワークブック】

～プチ共依存なあなたへ～

－解説・取扱説明書編－

著 者 鈴木 安希子

発行所 安希カウンセリング事務所

〒132-0014 東京都江戸川区東瑞江1-39-3

電話&fax : 03(3678)3614

ホームページ : <http://www.aki-counsel.com>

Eメール: akicounsel@ai.wakwak.com