

今日はよろしくお願いします😊

今日はどんなことを見ていきたいですか？

(相手が答える)

今いちばん気になっていることって何ですか？
もし一つに絞るとしたら、どれを見たいですか？

どれも大事だと思うんですが、今日はその中でも一番優先したいものを一つ選ぶとしたらどれにしますか？

では今日は〇〇について見ていきますね。

今、そのことはどんな状態ですか？

(相手が話す)

今のお話を聞くと、現状としては〇〇という感じですか？

もう少し具体的に教えてもらってもいいですか？
最近だとどんなことがありましたか？

今は進んでいる感じですか？それとも止まっている感じですか？
すでにできていることはありますか？

つまり今は〇〇な状態なんですね。

本当はどうなったら理想ですか？

(相手が答える)

少なくとも、今よりどうなったら楽ですか？
こうはなりたくない、の反対ってどんな状態ですか？
少しでも良くなるとしたら、どんな変化があると嬉しいですか？

その状態って、どんな感じですか？
それが叶っていたら、どんな気持ちになっていますか？

本当は〇〇になりたい、ということですね。

今のお話を聞くと、

〇〇したいのに、〇〇になっているところが一番引っかかっている、という感じですか？

どのあたりが違いますか？
もう少し近い言い方にするとどうなりますか？

では、〇〇ということが今の悩みという理解で合っていますか？

ここまできると、

今は〇〇という現状があって、
本当は〇〇になりたくて、
その間にある〇〇が悩みになっている、という感じですね。

この整理で合っていますか？
違うところがあれば遠慮なく教えてくださいね。

では、その状態から進むために、

何ができるとよさそうですか？
どこが一番引っかかっていると感じますか？
何がクリアになると前に進めそうですか？

つまり今の課題は〇〇ということですね。

ここまでの、

悩み・現状・願望・課題が整理できました。

ここから、方向性を見ていきますね。