

自分の中に答えを知る道のり ①

モヤッとしていること あるいは 何かしらの情動から
答えを自分の中に発見し明らかにする魔法の質問シート

Q1：現在どのような状況ですか（いつ・だれが・どのように）？

A：

Q2：そのことでどんな気分になりますか（どんな感情がわいてきますか）？

それは例えば（不安・恐れ・悲しみ・腹が立つ・無力感・心配・自信がない・見捨てられる不安・緊張感・孤独感・焦り など）でしょうか？

A：

Q3：その（Q2のA）ような気分 or 感情になる直前に頭の中では何を考えていますか？

Q1のAをしたら or しなかったら その先 どんなふうになりそう だから、Q2のAになる、と感じているのかな？

A：

Q4：Q3のAだと何がおきると思えますか？ あるいは何がおきないと思えますか？

A：

Q5：それは本当にそうでしょうか？ それはあなたにとってどんな意味ですか？ など Q4～6は特に魔法の手を使う

A：

Q6：Q4のAの考えがどのようになれば楽になれるような感じがしますか？

魔法の手による発想の転換： Q2のA～Q5のAから美しき意図をいくつか予想し、〇〇であればいい感じかするかどうかを質問する

A：

Q7：Q1の状況になった時 Q6のAのように考えられたらどのような気持ちになりそう？

A：

Q8：それはあなたにとっていい感じですか？ よくない感じですか？

いい感じの場合→そのような自分になりたいですか？ よくない感じの場合→再びQ2から質問していく

A：

シート② の Q1：あなたが手に入れたい成果

= Q6のAのようなわたしになりたいとしてこのままセラピーを進めたいか確認を取る

自分の中に答えを知る道のり ②

目的（MCの星座にみる方向性）に沿った目標設定をする

Q1：あなたが手に入れたいもの（成果）は何ですか？

A：

Q2：その成果が手に入ったことが、第三者から見たらどのように判りますか？

5月に3人が、、、3日間に1つずつ合計10個を、、、など具体的に数字にする

A：

Q3：その成果は、具体的にはいつまでに、誰と創りますか？

A：

Q4：それを手に入れた直後にあなたはどうなりますか（どんな気持ちになりそうですか）？

あるいは何がおきるとおもいますか？

A：

Q5：この目標達成のためにあなたがすでに持っているリソース（資源）

（資源＝持っている時間・場所・物・才能・能力・知識など）は何ですか？（5項目）

A：1. 2. 3. 4. 5.

Q6：成果を手に入れるためにさらに必要な資源は何ですか？

それはどのように手に入れますか？ 手に入れるためのアイデアや思いつきも一緒に3項目

A：1. 2. 3.

Q7：現在、この成果を手に入れることを恐れているもの（立場）や、制限をかけているものは

何ですか？ また、達成して初めてさらされるリスクなどがありますか？

Q8までカウンセリングしてからQ7のAをエンプティージャーセラピー等にかけます

A：

Q8：成果を手に入れることはあなたの人生においてどのような意味がありますか？

A：

Q9：成果を手に入れるための最初の行動（今日か明日すること）は何ですか？

エンプティージャーセラピー等が終わってからセラピストと一緒に決めます

A：