

カウンセリングシート

日付

場所

作成者

「望ましい状態」
と「現在の状況」
とのギャップ

目標

それができたらどんな状態になる？

問題

やろうと思っているのに
うまくできないことはどんなこと？

現状

現状はどうなっているの？
具体的に説明して？（4W3Hで）
いつ？／どこで？／だれ？／どのように？
あなたにそう思わせたエピソードは？
その時どんな気持ちだった？

解決点

その原因をつくりだしている問題を
ひとつ上げるとすると？

資源
と
方法

うまくいくために行動できることを
あげてみると、何ができそう？

将来

その行動をしたらどうなりそう？
それは本当にやりたい？（はい・いいえ）
それはいつから、どうやってやる？
（ベビーステップ）