

## 基礎・基本・表面

元気な人でも、クライシスの人でも、その人の状態に応じて人間関係を作れる力、それが  
実践カウンセリングの「基本」



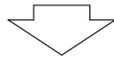
## 基礎・基本・表面

元気な人でも、クライシスの人でも、その人の状態に応じて人間関係を作れる力、それが  
実践カウンセリングの「基本」



これまで学習してきた方法より、<sup>基本スライド</sup>  
友人の対応(M)の方が勇気づけられる

女:「もう、あんな鈍感な男、知らない！」



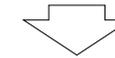
分析:「自分の思考や行動を振り返ってみましょう。  
相手に過剰な期待を持っていませんか」

傾聴:「あなたは裏切られたと思っているんですね。  
傷つけられて、悔しい感じなんですね。」

友人:「ひどいわね~!!やっぱり男は馬鹿なのよ」

これまで学習してきた方法より、<sup>基本スライド</sup>  
友人の対応(M)の方が勇気づけられる

女:「もう、あんな鈍感な男、知らない！」



分析:「自分の思考や行動を振り返ってみましょう。  
相手に過剰な期待を持っていませんか」

傾聴:「あなたは裏切られたと思っているんですね。  
傷つけられて、悔しい感じなんですね。」

友人:「ひどいわね~!!やっぱり男は馬鹿なのよ」

変わらなくていいよ、私は味方だよ

変われ!

他人事だね、  
少し変われ!

