

解説: 認知的アプローチ

関係構築

真の問題を把握する力

問題を適切に対処する力

(関係を作る力)

CLが訴えた(CL視点の)主要な問題共有

A: 出来事

次回先輩に会った時に自分はすぐに決められないだろう、そうすると先輩に嫌われるのではないかと想像する。

C:: 結果

それが怖い。
なかなか自分自身の問題の整理ができない。

CLが訴えた問題以外(CC視点)の問題把握

B(iB): イラショナルビリーフ

- ① やるからには完璧でないとならない
- ② 返事をほしいと言われれば返事をしなければならない。そうでなければ先輩に嫌われてしまう。
- ③ 好きな先輩に嫌われることは耐えられない。

何を目標に

- ・ 先の問題状況からの脱出を目標

どんな方策を実施

②のイラショナルビリーフを論破。
返事をしないと本当に先輩は嫌うか？
自分が気にしていることを伝えて軽蔑するような先輩なのか？(本当に嫌われるかの確認)

↓

ラショナルビリーフの獲得

「素直に話すだけでなく結論を早く出せる工夫をした方がよい」

↓

事前に準備しておくことないか確認。

面談の結果
(価値・変化)

会うのが怖い

→どちらの道でもあんまり不安はない。ホントの自分の気持ち正直に話す。

(前向きに話できそうですか?)はい。

整理できない→整理

(関係維持)