より良い対策のためのアプローチ

Ａ．考え方へのアプローチ

心の視点を多角化しよう

柔軟な考え方を身に着けるには？

Ｂ．実行へのアプローチ

便利なスキルを増やそう

もっと上手く対処するには？

一般論ではない、個性的な便利スキルを

何とかしたい、どうすればいい？

理屈はわかる、じゃあどう動くの？

皆そう言うけど、やり方を誰も教えてくれない･･･。

ケース･バイ･ケースって、人生みんなそうじゃない？

色々取り組んで、結局「振出しに戻る」すごろく状態に悩まされたことは、ありませんか？都合のよい話をたくさん聞くけど、肝心の方法は「あなたのスキル次第」と言われてませんか？あなたの個性に合うスキルの使い方を、一緒に考えてみませんか？

まずは、物事の捉え方や**考え方へのアプローチ（Ａ）**から始めます。自分の考え方や発想のクセを整理して、特定の傾向や偏りがないかチェックします。

具体的にいうと、あなたの見方や考え方が私たち一般の「平均」に近いか、あるいは多少（かなり？）違うのかを、心理検査などでチェックします。そうしたら、これまでのストレス場面や困った状態について、冷静に振り返ってみましょう。ワークシートを使うと、取り組みやすいです。

ここで、感情に支配されないで「事実」をピックアップする方法に取り組みます。とても大事なステップです。ここをしっかり頑張って頂きたいので、一緒にじっくり取り組みましょうね。

最後に、自分にとって新しい考え方や発想を、行動につなげることが重要です。肝心のスキル・レッスンですね。ここが、**実行へのアプローチ（Ｂ）**です。

では、具体的なアプローチ方法をご覧ください。

① 初めのチェック　現状を確認しよう

② スライドでお勉強しよう　**考え方へのアプローチ**の基本

③ 困った出来事の「場面整理シート」と、その時の「気分と思考のシート」を書いてみよう

④ 自分の気持ちが動揺した理由（原因）と、そうじゃなかったかも知れない状況を、「コラムシート」で区別してみよう

⑤ ほどほどの妥協案を編み出すには（「コラムシート」の続き）

⑥ 復習１　上記②～⑤を、自分でやってみよう

⑦ スライドでお勉強しよう　**実行へのアプローチ**の基本

⑧ これまでの自分の「言動振り返りシート」と、これから起りそうな場面に備える「対策シート」を書いてみよう

⑨ 実際に試してみて、「対策シート」の効果をチェックしよう

⑩ 効果のチェック　状態が良くなってきてるかな？

「対策シート」で対策しきれなかった場合、どの部分を「習得」あるいは「強化」するかを再検討します。必要に応じて、さらにスキル・レッスンに取り組んでいただけます。この 10 ステップは、通常５～６回で実施できます。一般的なスキルであっても、ご自分のパーソナリティーや価値観に合わせて、使いやすいようにアレンジしていけます。是非、このステップを習得してください。この 10 ステップ修了後は、フォローアップとして随時の見直しとアドバイスを短時間でご利用いただけます（料金ページをご確認ください）。

＜＜お問い合わせ先＞＞

Ｋ-ＣＲＣ（金沢適応カウンセリング・センター）
〒920-0909　石川県金沢市袋町１－１　ル・キューブ金沢４F（武蔵ヶ辻交差点、かなざわはこまち内）
TEL：０７６－２５５－１２４５　　メールアドレス：ｓｏｕｄａｎ＠ｋ－ｃｒｃ．ｂｉｚ
ホームページ：　ｗｗｗ．ｋ－ｃｒｃ．ｂｉｚ

注）「かなざわはこまち」はセキュリティの都合上、3 階までしかお入りいただけません。
当センターへお越しの際は、館内の別の通路をご案内します。

＊ 当センターでは、医療行為は一切行いません