

水平探索と垂直探索

維持側

- ストレス解消になる
 - 「他には？」
- いいアイデアがうかぶ
 - 「他には？」
- 作業の景気づけになる
 - 「他には？」
- コミュニケーションがとれる
 - 「他には？」
- 国に貢献できる
 - 「他には？」
-

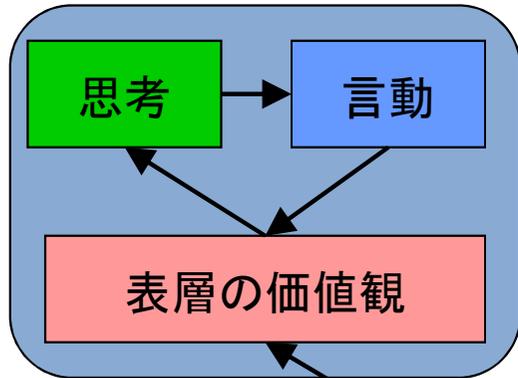
変化側

- 周りがどんどん禁煙するから
 - 「なぜなら・・・」
- グループに属していたいから
 - 「なぜなら・・・」
- 周囲のサポートによって苦難を乗り越えることが大事だから
 - 「なぜなら・・・」
- 苦難を乗り越え生き抜くことがことが最重要だから

表層の価値観と深層の価値観

「タバコ代がもったいない」

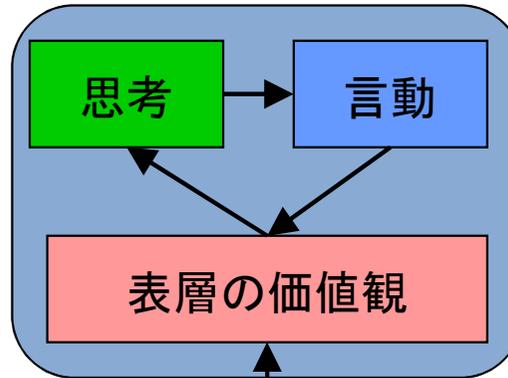
状況1



お金は有効に使いたい

「吸う場所を探すのは馬鹿馬鹿しい」

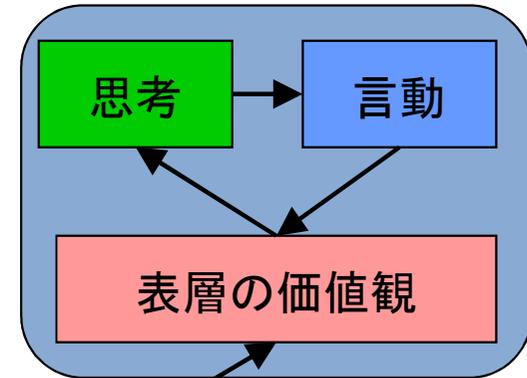
状況2



時間は有効に使いたい

「効率的な仕事にタバコが必要」

状況3



労力は有効に使いたい

やや深層の価値観

生活の無駄があればとにかく省きたい

効率化によって、不測の事態に備える余裕を作り出したい

遺伝素因(気質)
経験(性格)

深層の価値観

安定した生活を送りたい

エクササイズ ラウンドロビン練習(1)

- 5人組＋ファシリテータ2～3人で円陣になる
- 来談者1人(あとで交代)、残りは1人の治療者
- 手順
 1. 来談者は、「できれば変えたいと思っている自分の行動」について簡単に説明
 - － 例:カロリー摂取、運動、喫煙、アルコール、仕事関係、家族関係、片付け・・・(あまり重くないものを！)
 2. 左隣の治療者①は要約と開かれた質問を行う
 3. 来談者がそれに答え、治療者②が聞き返しを1回行う
 - － 行うのは聞き返しのみ(質問は禁止)
 - － チェンジトークがあれば、それだけを弱めに(維持トークは無視)
 - － チェンジトークがなければ、維持トークをそのまま
 4. 治療者③④・・・と同様に続け、周回する
 5. 2周したら、来談者を交代する

エクササイズ ラウンドロビン練習(2)

- 5人組＋ファシリテータ2～3人で円陣になる
- 来談者1人(あとで交代)、残りは1人の治療者
- 手順
 1. 来談者は、「できれば変えたいと思っている自分の行動」について簡単に説明
 - － 例:カロリー摂取、運動、喫煙、アルコール、仕事関係、家族関係、片付け・・・(あまり重くないものを！)
 2. 左隣の治療者①は要約と開かれた質問を行う
 3. 来談者がそれに答え、治療者②が聞き返しを1回行う
 - － 行うのは聞き返しのみ(質問は禁止)
 - － チェンジトークがあれば、それだけを控えめに複雑に聞き返す(なるべく感情や価値観)
 - － チェンジトークがなければ、維持トークを単純に聞き返す
 4. 治療者③④・・・と同様に続け、周回する
 5. 2周したら、来談者を交代する