

### アクティビティ3：望ましいアウトカムと証拠

1. クライアントの望ましいアウトカムとそのアウトカムが起きた証拠の適合性の程度を査定します。
2. あなたは適合性の査定基準に何を使いましたか？
3. クライアントの注意をどこに向けて誘うか、そして、どの質問をするかを決めてください。

#### クライアント A

そして、あなたは何が起きればいいのでしょうか？

選択肢をエンドレスに分析しないで、もっと簡単に決断できるようになりたくて、それと、疑問や後悔なしで動けるようになりたい。

そして、あなたはそれらが起きるのをどのように知りますか？

（私は）それ良くても、悪くても、可もなく不可もなくても、他の可能性のあるアウトカムを延々と追求したり、多分間違った決断をしたと自分を責めたりしないで、結果を受け入れます。私は、延々と分析の類をするのを全部やめて、そのプロセスを楽しんではじめて、そして、続けていきます。

- 1.
- 2.
- 3.

## クライアント B

そして、あなたは何が起きればいいのでしょうか？

人生の壁や課題に私は対処できると自信を感じたい、それで、この循環から離れて自由になりたい。

そして、あなたはそれらが起きるのをどのように知りますか？

私は、仕事上の状況に対処できるようになって、自分に関わる紛争を処理できるようになります。私は、自分は安全だと感じて、恐れを感じません。私には持続的な幸福感があります。私は、もう、失敗に対する恐れを感じませんし、やって来る自分の成功を楽しむことはできません。そのかわり、私はその経験の途中や前に、自分自身を追い込まないで、個人的な課題に取り組むことができます。

1.

2.

3.

## クライアント C

そして、あなたは何が起きればいいのでしょうか？

私は自分の価値を認めて、自分を大事にしたいです。

そして、あなたはそれらが起きるのをどのように知りますか？

私は、(体重が) 66キロになって、お酒はたまにしか飲みません。そして、新しい服を着ています。

1.

2.

3.

## クライアント D

そして、あなたは何が起きればいいのでしょうか？

喪失や死別をめぐる自分の感情とワークして、感情を抑えたい。

そして、あなたはそれらが起きるのをどのように知りますか？

人生のほとんどの期間感じてきた多くの悲しみの中心が晴れるんじゃないでしょうか。そして、私は、自分について表現して、私の感情は、もっと伸びやかになります。

1.

2.

3.

## クライアント E

そして、あなたは何が起きればいいのでしょうか？

私は、一郎さんとの関係に自信を持ちたいです、それから、低い自尊心のせいで、この関係が終わるんじゃないかと感じたくないです。

そして、あなたはそれらが起きるのをどのように知りますか？

一郎さんと私は結婚します。

1.

2.

3.