

俯瞰の境地ワーク

自分の人生を振り返ったこと
ありますか？



振り返ると
どうなると思いますか？

- ・こんなに**大変**だったんだと実感する
- ・**山あり谷あり**を知る
- ・**乗り越えられてきた**今を知ることができる

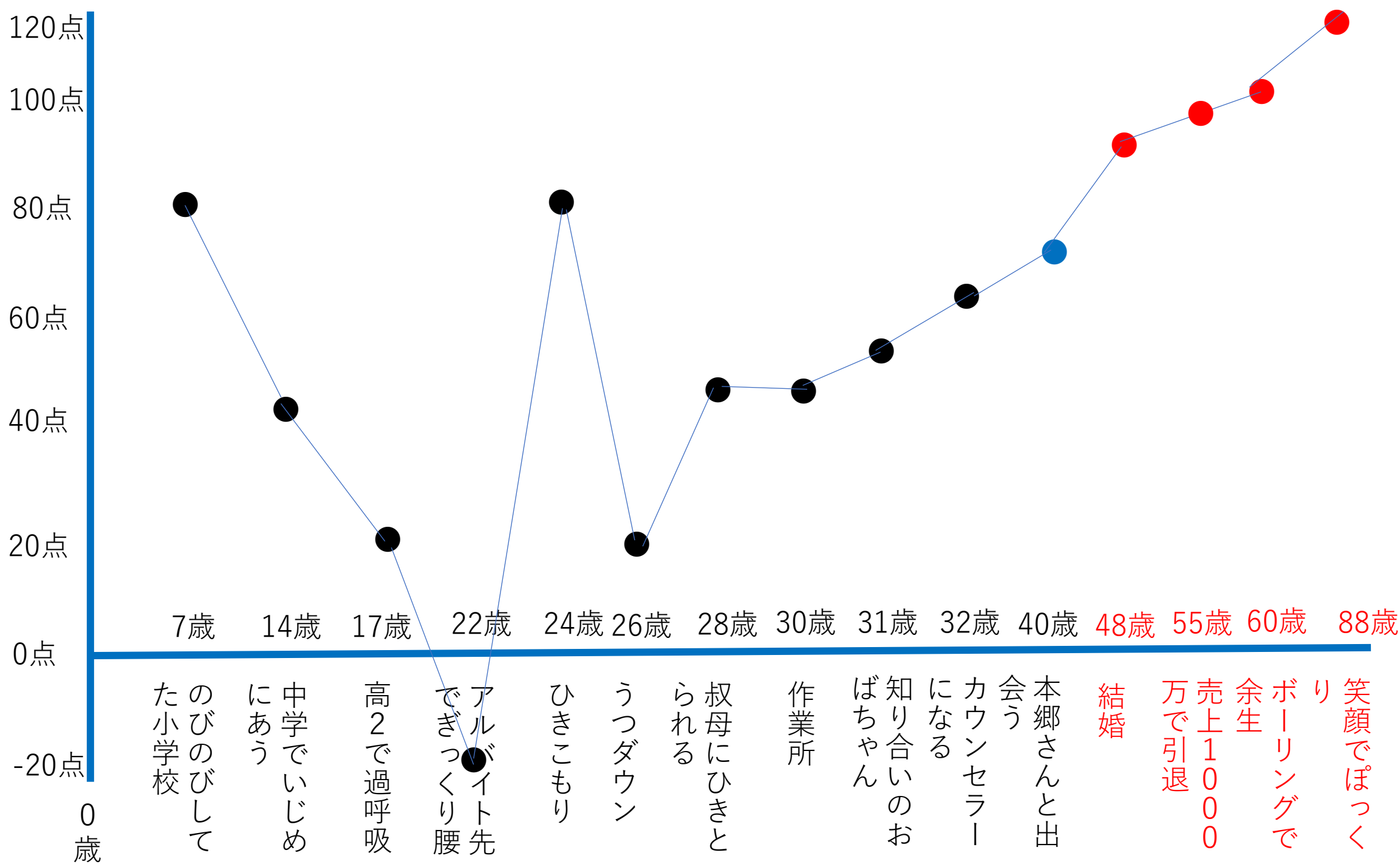


こんなの普通じゃないの？
って思いませんか？

この俯瞰の境地では、
カウンセラーだからこそその
振り返りをしたいと思います。
す。

ではまずやってもらいたい
ことがあります。

人生グラフを書くことです



作成の仕方

- ①縦横に線を引き、
10点から100点を書く
(100点超えてもマイナスがあってもいい)
- ②年齢と出来事を書き点数に
●をつける。
- ③未来の自分も書いてみましょう。



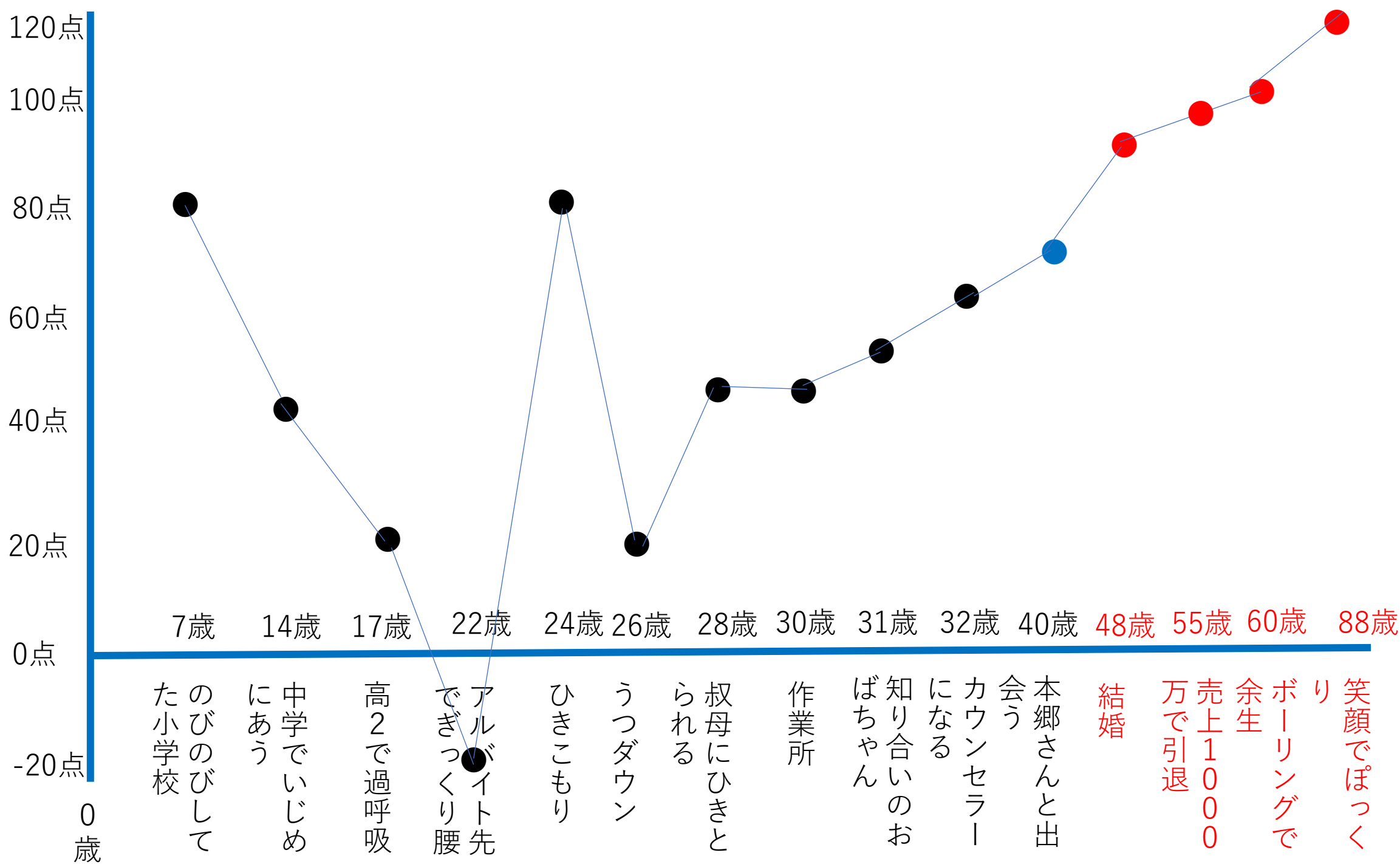
作成の仕方

コツがあります

※**死ぬ瞬間**までかきましよう。

※**細かく**書くほど効果があります。





やってみてどうでしたか？

ここから自分の
感情をみつめていく
ワークをしていきます！



ワーク

- ①目の前に自分を思い浮かべましょう
- ②グラフを見ながら伝えたい言葉をかけてみましょう



過去に対しては…

- ・ぎっくり腰の痛みは人生最悪でつらかったよね・・
- ・うつで動けない時は、もう死ぬしかないと思ったよね。



未来に対しては…

- **結婚**できてたんだよかったね^^
- 引退してからボーリングで**250**
スコア普通にだしているんだね！
- お金の不安もなく、
人生ウキウキしてるんだね！



やってみてどうでしたか？

俯瞰の境地ワークをすることで、様々な気持ちを感じれたかもしれません。

感じた気持ちや経験は、
カウンセリングを行うに
たって、とても大きなもの
になっていきますよ^^

