

心理療法技法の援用

First Session formula Task

de Shazer: Keys to Solution in Brief Therapy, W. W. Norton, 1985

- ▶ 本来初回セッションのあとに、以下の7つの領域において今までやってきた今後も続けていきたいものを書いてくるという宿題である
- ▶ 現在の日常生活におけるその人自身の資源にアクセスできる
- ▶ ①私の仕事、②私の大切な他者との人間関係、③私の趣味、④私の友人、⑤私の喜びをもたらす生活習慣、⑥私の行っているエクササイズや参加しているクラス、⑦私のユーモアのセンス

Wise Old Man or Woman

- ▶ 自分の今悩んでいる問題に対して
- ▶ それを乗り越えて賢く強くなった将来の自分
- ▶ もしくはそういうことを全て知っている賢者である女性や神的な存在
- ▶ がどのように応えるかについて、考える。もしくはその存在からの手紙を書くワーク