

心のケアの基本

心のケアの基本

- 安全―再想起・服喪追悼―再結合の三段階
- 自己尊重感、自己統御感を育てる
- 小さな選択肢を与えて、選択を尊重する
- リソースの発見…その人の力、宝物を信じる、無意識の力
- 変化と解決をめざして…問題ではなく課題
- 傾聴と共感、開かれた質問（はい・いいえの答えでない質問）
- チューニング…波長あわせ
- 肯定的なメッセージ…ほめる、良い部分をみる、行動はダメでも見方の肯定的リフレーミング
- まとめる、言い換える、違った見方でみる
- メタフォリカル・アプローチ・・・間接的な伝え方