

コーチングセラピーシート	質問	
1、テーマ	テーマは何？	
	テーマに対してなぜ悩んでいるかの理由を書き出す	
	書き出した理由を見てみて、どう思いますか？	
	それをみてどんな気持ちになりますか？	
	そんな自分をどう思いますか？	
	自分自身を客観視できるまで明確にする	
2、いつから	いつからやっていますか？（思ってますか？）	
	何歳？	
	何があった？	
	どんな佇まい？	
	なんて声をかける？	
	回答(体を感じる重さやだるさはあるかチェック)	
	①重さがある場合、体を動かして重さが取れるまで払う	
	重さが伝わってこない場合、会話のラリーを続け重さが軽くなるまでイメージを明確にさせる	
3、登場人物との会話	体を動かして払った重さを見せる	
	②相手の反応をチェック	
	③それを観たちびっこの反応をチェック（表情と佇まいを明確に観察する）	
	☆反応をみたちびっこの重さがあれば体を動かし重さを払う	
	①から③を繰り返し、登場人物が怯んだり、理解したりできれば立場逆転。ここまでやる。	

3、立場逆転後	本当はどうしてもらいたかったか(本当はどうしたかったか)	
4、体験	ちびっこが満足するまで体験させる	
5、事実確認	今までの人生の中で、全く同じでなくていいので、同じような気持ちになったり、近いことはあったか思い出す	
	ちびっこことシェアし、事実あった事を伝える	
6、学んだこと	一連の流れで何を学んだ??	
7、一個前の自分にアドバイス	ちびっこに一個前の自分を見せ、どんなアドバイスをする??	
	一個前の自分が素直にちびっこの言うことを聞いたのであれば成功。	
	(素直に受け入れられない場合、ちびっこの解除がなされていないので、もう一度戻ってちびっこになが残っているかを確認する)	
	一個前の自分に、ちびっこからのアドバイスを満足するまで体験させる。	
	体験して学んだことは何か??	
8、さらに一個前の自分へアドバイス (あるならば)	*ちびっこではなく、さっき癒やした一個前の自分から、さらに一個前の自分にアドバイス	
	アドバイスをして素直に受け入れるようであれば、同じように体験学んだことの順で行う	
	(素直に受け入れられない場合は、一個前の自分に戻って、何が残っているか聞く)	
9、自分に戻ってくる	一個後からの自分のアドバイスを聞き、素直に受け入れられていれば終了	
	(素直に受け入れられない場合、一個前の自分に戻って、何が残っているか聞く)	
	最後に体を払って終了	

