

# 本心発掘シート PART 1

STEP1 ①理想②現状の欠乏感の明確化

(①と②の順番はどちらでもOK)

STEP2 現状とのギャップ=課題を確認する

STEP3 ギャップを埋める【表の課題=葛藤・悩み】を明確にする

<初回相談の目標⇒現状認識>

まず、現状認識として、課題=理想-欠乏感に気づく

## 1-①理想

将来、どんな状態が理想でしょうか？

(=何をポジティブだと感じていますか?)



## 3 表の課題=葛藤・悩み

理想と現状の差を埋めるための課題は何でしょうか？

## 1-②現状の欠乏感

今、何にお困りでしょうか？

(何をネガティブと感じていますか?)



2 ギャップ=課題