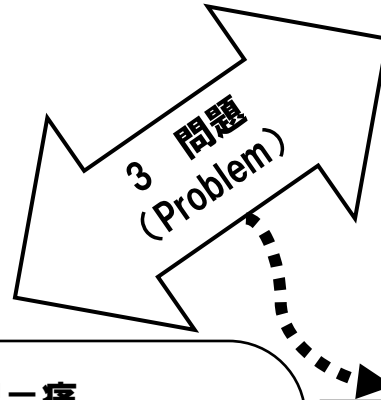


問題⇒課題変換シート

STEP1・2 理想・現実の明確化
STEP3・4 「理想—現実=問題」を具体化
STEP5 葛藤を言語化し、「表の課題」に変換
STEP6 問題・葛藤を「課題」に変換



1 理想 (Ideal) : 望ましい状況 = 快

あなたは症状が改善したら、あるいは今の悩みが無くなったら、
どうなっていたいですか？何が一番やりたいですか？
具体的に、ポジティブな状態・行動を表現してください。



例) 私は、友人と沖縄に出かけて、楽しい時間を過ごしたい

2 現実 (Reality) : 望ましくない状況 = 痛

現在、何にお困りですか？
具体的にネガティブ状態



例) パートナーや子どもが自分勝手に、ストレスが溜まっている

3 問題 (Problem) の具体化 = 苦

理想と現実の差が「問題」です。今、問題と感じている場面を一つ選び、想像してください。
どこで、いつ、どんな状況で、どんな独り言をつぶやいていますか？

例) 私は家事で忙しいのに、夫や子どもは手伝ってくれようもしない。
どうして、私ばかり面倒な役回りをしなきゃならないの！

4 葛藤 (Conflict) を言語化

4 の葛藤を、「～したいけど、～できない」「～したくないけど、つい～してしまう」というように表現しましょう

5 課題 (Task) に変換

現在の課題は何でしょうか？