

人生曲線で家族関係を振り返る

①あなたの兄弟構成と兄弟順位は？あなたはどんなお子さんでしたか？

②どんなご両親でしたか？厳しかったですか？あるいは優しくかったですか？

父(例:仕事ばかりで、構ってくれなくて寂しかった。やりたいことがあっても否定されて、自由に選択する余地が無かった)

母(例:「ああしなさい、こうしなさい」とうるさく指摘されて、「何でそんなこと言うの?」と反発していた時期があった)

ポジティブ経験を明らかにする

①あなたが生まれてから今日までの人生の中で、一番活躍した時期・輝いていた時期はいつでしたか？そのときにあなたはどんなことをしていましたか？

②あなたが生まれてから今日までの人生の中で、最もうれしかったことは何ですか？

③①②の活躍したこと・輝いてきたこと・嬉しかったことから、あなたは何を学び、どのように人生が変わりましたか？

ネガティブ経験を明らかにする

①あなたが生まれてから今日までの人生の中で、一番苦しかったこと・一番辛かったことは何ですか？

②あなたが最もイヤなこと・嫌いなことは何ですか？

③一番苦しかったこと・辛かったこと・嫌なことから何を学びましたか？