

次の要素を取り入れて視点を表現してください：関わり、反応、関係性要因、思考、感情、感覚、人の様子や近況、理解、話し方や説明の仕方…
色々な人の視点から取り組むことができます：メインのクライアント、その人の生活において重要な人、その他の人、外部の人（あなた自身も）

WHAT の窓のウォール

現在の状況への見方

会話のためのトピック：クライアントの生活の各側面についてのことで、話すのが役に立ちそうなことならなんでも。クライアントがそれを表現できるように助けましょう。

例：仕事の状況、健康問題、自信、子どもとの遊び、人生の満足、感情、誰かとの関係、価値観…

クライアントの見方を正確に探るといふより、クライアントの見方を作り上げるようにしましょう。クライアントの視点が最も重要であるということを忘れてはいませんが、他の人（セラピストとしてのあなたを含む）の視点も重要です。あなたの視点をクライアントと共有し、様々な視点についてクライアントと取り組みましょう。

問題、困難…への見方

…内的 …外的

会話のためのトピックは、クライアント（や他の人）にとっての問題や困難の周辺領域にあります。それは内的に経験されていることもあれば、外的な出来事であることもあります。

何がどんな風に難しいのか、ラベルを付けてみましょう。ただ「問題」というのではなく、困っていること、難しいこと、障害、望

How の窓のウォール

クライアントの経験への見方

会話のためのトピック：過去と現在における、いわゆる例外を確認、表現、解釈します。これまでクライアントがどのように変化を成し遂げて来たか、また、現在どのように変化を可能にしているのかを見つけることが目的です。

それはどのように起こったのか？何がうまく働いたのか？それはどのように働いたのか？うまく働かなかったものは何か？

内的な要因、外的な要因を含め、変化のプロセスを支えている可能性のある様々な要因に目を向けましょう。

他の人の経験への見方

会話のためのトピック：時には、クライアントの経験は、外的な資源との関わりによって強化される必要があります。特にこれが当てはまるのは、目標を達成し、希望する状況を手に入れるために、何をどのようにして、何をどのようにしないのが良いのかということに関してです。

この経験は、他のクライアントとの関係で起こることもあれば（例えば、グループ・ワークなど）、他の人との関係や、直接、あなたとの関係の中で起こることもあります。他の人の意見については、疑うことなく受け入れ

DO の窓のウォール

セッション中の活動への見方

関心のあるトピック（もしくは会話の領域）：クライアントはセッションにおいていくつかの異なる行動を示します。クライアントがセッション中に示す行動の中には、望んでいる変化の一部もあります。ですから、それらを観察し、見つけてください。そして、あなたがそれに気づいていることをクライアントに伝え、あなたの観察をクライアントと共有することを通して、それらの行動を強化してください。

一方、セラピーの中で、普段の生活で実行したい行動を試してみることが適切な場合もあります！なので、セッションの中で、望んでいる行動について話すことと、その行動を試してみることを織り交ぜましょう。行動についてクライアントと共に分析し、再び実行する。それを繰り返します…

トレーニング・ワークでの活動への見方

関心のあるトピック：あなたの担当しているケースにも当てはまるかもしれませんが、変化について話し合う一方で、その変化を安全に練習できる場所を探すことが、クライアントにとって魅力的なことがあります。実際の場面に向けての準備のために数時間のトレーニングを要することもあります。一定のレベルのスキルを獲得する必要がある場合には特

まないこと、満たされない欲求、制約、弱点について、対話しましょう。

目標への見方

…内的 …外的

会話のためのトピックは、クライアント（や他の人）が、内的、もしくは外的なレベルで経験したいと思っている、変化への望みの周辺領域にあります。それは新しい局面の出現や、今あるものの発展、他のものが無くなり止んだりすることについてです。クライアント自身の変化も、周りの変化も、どちらも重要です。

望んでいる状況への見方

会話のためのトピックは、望ましい変化が起こったときに、クライアントや他の人がどんな状況を経験したいと思っているのかを表現することの周辺にあります。クライアントや他の人にとって、ある意味、今よりも良いと思われる未来の状況について、クライアントが、そしてあなたも、物語を創造します。

て従うものではなく、クライアント自身の検討を要するものであると捉えることが重要です。

理論や科学的な経験への見方

会話のためのトピック：求められている変化を達成するためには、ほとんどの状況では、クライアントの経験と他の人の経験を用いれば十分ですが、何かを調べることによって役に立つ考えが見つかることもあります。

何が役に立つかについては、一般的な法則と個々のケースに当てはまる法則では異なる場合もあるので、理論や科学の適用には細心の注意が必要です。しかし、理論や科学には、個々のクライアントにも適用できる可能性が十分にあります。

確認してみましょう。あなたや他の専門家が見ているのは、クライアントではなく、そのケースかもしれません。近代主義、ポスト近代主義に関わらず、あなたが学者であればなおのことです。クライアントとの対話に注意深くなり、理論や科学からのメッセージについて、効果的な方法で伝えるようにしましょう。

にそうです。ですから、変化の青写真を進んで創造し、クライアントが特別なトレーニングの中でその青写真を練習できる機会を作りましょう。

実生活の活動への見方

関心のあるトピックはここでも行動の次元です。多くの場合、変化は普段の生活場面という自然な環境の中で現れます。その変化に関心を持ちましょう。また、あなたにはそれを直接観察することはできないことを覚えておきましょう。

そのため、会話の中では、クライアントが何を成し遂げたのかということをお話にしてください。そして同時に、どのようにそれを成し遂げたのかについても話し合しましょう。どのようにその変化が達成されたのかに注目し、あなたがそのイメージを描けるようにすることが重要です！

さらに、様々な理由により、中にはうまく説明できない活動もあることを忘れないようにしましょう。そのため、多くのクライアントの行動は、あなたの意識、思考、説明を超えて実行されます。変化が実行されるための自然な環境は、クライアントの実生活の場であることを覚えておきましょう。

次の要素を取り入れて視点を表現してください：行動、反応、関係性要因、思考、感情、感覚、人の様子や近況、理解、話し方や説明の仕方…
 色々な人の視点から取り組むことができます：メインのクライアント、その人の生活において重要な人、その他の人、外部の人（あなた自身も）

WHAT の窓のウォール

現在の状況への見方

あなたの生活の現状についてもう少しお話ししてもらえますか？
 同じことについて、あなたのパートナーはどのように言うと思いますか？
 あなたの周りでどんなことが起こっていますか？
 あなたの…との関係について聞かせてもらえますか？
 …についてはどう思いますか？
 何かあなたとあなたの仕事についてのことを教えてもらえますか？
 セラピストとして、あなたの状況は…というように見ることができます。

問題、困難…への見方 …内的 …外的

現在の状況で何を心配しているのですか？
 あなたの…は何を心配していますか？
 お子さんの反応で、対応が難しいものは何ですか？
 この状況であなたが直面している問題についてもう少し教えてください。
 職場のことで受け入れられないことは何ですか？
 あなたの反応のうち、家族にとって役に立っていないものは何でしょうか？
 その人たちが好ましく思っていないあなたの態

How の窓のウォール

クライアントの経験への見方

確認：以前それが望ましい状態（私たちが何を求めているかによる）だったのはいつですか？
 表現：それはどんな感じだったか教えてください！（詳細に）
 締めくくり：何があったんですか？何が助けになりましたか？何がうまく働きましたか？
 …をしているときのあなたの体験について、もっと聞かせてください。
 その時、何がそれを可能にしたんですか？
 同様の状況にいる友人に対して何か提案してあげてください。やる価値がありそうなことは何ですか？やる価値がなさそうなことは何でしょうか？
 どうしてそれができたんですか？どうやったんでしょうか？
 その様な状況で避けた方がよいことは何ですか？
 あなたの家族にとって、役に立たないことは何でしょうか？

他の人の経験への見方

同様の状況にいる人の経験から…
 …な状況にいる他の人を助けるために
 私のクライアントは似たような状況で…をしました。どう思いますか？
 自分の経験から…についてあなたと共有することができます。

DO の窓のウォール

セッション中の活動への見方

今日、セッション中にあなたが…ということに私は気づきました。
 あなたは…について笑顔で話しますね。
 今あなたはこれまでとは違った様子で話しています。
 私とのアイコンタクト維持するためには何が助けになりそうですか？
 あなたにはそれができないのかもしれませんが、そして、どういうわけか、今ここではできています！
 どんな風に息子さんと話がしたいのか見せてもらえますか？
 想像してみてください。私はあなたの上司です。計画したように、それを私にやってみてください。
 今あなたの体は…というような印象を受けます。
 あなたが今ここで行った怒りの表し方の方が良いと思います。
 私にとっては、あなたがここで取った行動は…という意味があります。
 それを今ここでやってみてください…やるのは嫌ですか？

トレーニング・ワークでの活動への見方

今日はエクササイズをします。
 教示に従ってください。
 このエクササイズの後、どんなところが良か

度は何でしょうか？
あなたの短所を、もう少し…な…という風に表現してもらえますか？

目標への見方

…内的 …外的

何が違った状態になることを望んでいますか？
その人たちは今と違って何をすべきですか？
あなたが見てみたい生活の変化についてもう少し聞かせてもらえますか？
…についてどんな風に考えたいと思いますか？
変化の後のあなたの反応について話してもらえますか？
あなたの気持ちはどう変わると思いますか？

望んでいる状況への見方

変化のあとにありそうな平凡な一日についてもう少し教えてもらえますか？
どんな風にあなたの状況はましになりそうですか？
さて、内面の晴れやかな微笑みと共に、あなたはこれまでとは違う生活をスタートさせました…私はもう少しそのこれまでとは違う生活についての話を聞かせてもらいたいと思います。
この職場での変化について、できるだけ多くの視点からイメージを創り上げてください。

あなただったらそのような状況で何をしますか？（グループ・ワークで）
家庭では感謝の気持ちをどのように示しますか？
どんな方法でパートナーを支えていますか？
愛を伝える方法は何かありますか？
もしかしたら誰か別の人がアイデアを持っているかもしれません。

理論や科学的経験への見方

医学的には…を提案します。それについてどう思いますか？
システム論の観点からは…してみてもいいかもしれません。
ICD-10（国際疾病分類第 10 版）ではそれをうつ病といいます…なので、…を試してみると良いかもしれません。
子どものそのような行動はおそらく…と関係しています。次に同様のことが起こったら…を考えてみてください。
医師である XXX によれば、パニック発作に対しては…をすると良いそうです。それを試してみて、あなたにはどんな効果があったか教えてください。
これらの薬剤を服薬し始めたばかりのときには、しばしばそのような気分になることがあります。私は…すると思います。
あなたの症状について別の視点からの意見も聞いてみたいですか？その後、それらの意見をどのように活用していくかを話し合うこともできます。

ったか、どこを変えたり、別の方法でやりたり出来そうか、分析します。

このセリフを 10 回言ってみてください…そのあと役割を交代して同じことをやります。
この練習を録画して確認します。
これは実際の場面であるというふりをしてください。
あなたが…のときに何をするか見せてください。
それでは、うまく機能しない方法をやってみてください。そのあとに、うまく機能する方法をやってもらいます。

実生活の活動への見方

次のセッションまでに…をやってみてください。
この活動をたくさん繰り返すことに集中してください。
その様な状況を録画することはできますか？録画してそれを確認してみたいと思います。
実際にやるのではなくて、ただこれまでとは違った方法で…について考えてみてください。
あなたは…するかもしれないし、…するかもしれません。もしくは…しないかもしれません。
その様な状況でのあなたの反応を観察してください。
時々、…できるふりをしてみてください。
それを何度か練習して、次回私たちにを見せてください。