

centrumpsr.eu



ストレングス・デッキー導入  
開発：トマッシュ・スウィテック

親愛なる同僚—対人支援職の皆様へ

クライアントとのワークのためにこの方法をご提供できることを光栄に思います。ストレングス・デッキーは、あなたの仕事においてきっと役に立つはずですが、このツールは、多くの臨床家の経験を参考として、私が開発しました。アメリカのミルウォーキーにあるブリーフ・ファミリー・セラピー・センター（BFTC）で開発された、解決志向ブリーフセラピー（SBFT）の原理原則に基づいています。私たちは日々の臨床において、解決志向ブリーフセラピーの有効性を実感しています。そこで、私は、この構造化されたツールを多くの人々と共有することに決めました。あなたがクライアントの能力や願い、資源に注目し、クライアントを支援するために、このストレングス・デッキーが助けになることを願っています。

ストレングス・デッキーは、あらゆる種類の問題を抱えたクライアントへの支援で活用できます。このツールを使った支援は、クライアントが面接を通して、成し遂げたいと思っていることや、より良くしたいと思っていることを実現することを目的とします。ストレングス・デッキーを活用したワークでは、常に、ポジティブな解決策を想像し、提案することを意識します。問題の特徴に目を向けるのではありません。これは、解決志向の基本となる考えです。

ストレングス・デッキーで扱われるテーマは、私の臨床経験に基づき選ばれています。私は、何がどの程度、私のクライアントにとって重要であるのか、また、彼ら（彼女ら）が、何を必要とし、何に主観的な価値を見出しているのかを観察しました。もちろん、このリストは完璧なものではありません。空白となっている13番目のテーマには、あなたのクライアントの特有のニーズを入れることができます。

ストレングス・デッキーは、2つのステージに分かれていて、それぞれのステージにおいて、12（もしくは13）のシートに沿って、ワークを進めていきます。

第1ステージ：

初めのステージは、クライアントと共に、1から13の中から、クライアントのニーズや好みに応じて一つのシートを選ぶところから始まります。その後、クライアントは選ばれたシートに含まれている質問に答えていきます。クライアントが一人で取り組んでも良いですし、誰か助けになる人と一緒に取り組むこともできます。シートの中にある質問は、クライアントが、人生のある側面や領域について、自身の能力を自己分析することを助けるように作られています。具体的には、以下のこと、つまり、（1）人生のその領域において良い能力、望まれる能力は何か、（2）いつどのようにクライアントはそのように行動できていたか、（3）クライアントの内的、外的資源は何か、（4）クラ

クライアントがその能力を発揮するために助けになる他の要因は何か、について、クライアントの想像力を駆り立てるような質問が含まれています。

質問に答えた後、クライアントには、人生のその領域について、解決策を取り入れるかどうかの意思決定が求められます。その答えが「はい」なら、第2ステージに進みます。「いいえ」の場合は、クライアントにワークを続ける意思を確認し、別の領域について第1ステージを継続します。

第1ステージの目的は、クライアント自身に、自分は困難や過ちだけでなく、資源の持ち主でもあることを知ってもらうことです。それらの資源に日の光を当てるためには、これまでの人生における個人的な経験を建設的に分析する必要があります。この活動を通して、クライアントは、自分の資源に目を向け、それを内在化し、自身が望む未来においてより効果的にその資源を活用できるようになります。クライアントの資源を引き出し、拡大し、強化することは、心理学に基づく支援を提供する際のとて効果的な方略です。

ストレングス・デッキで扱われるテーマ	
- パート1—親としての私	- パート8—成功している私
- パート2—配偶者やパートナーとしての私	- パート9—女性/男性としての私
- パート3—労働者としての私	- パート10—強い意思を示し誘惑に對抗している私
- パート4—神を信じる私	- パート11—自分の体と健康を気遣う私
- パート5—空き時間を有効に活用する私	- パート12—自分の行動と衝動をコントロールする私
- パート6—自分の価値観を大事にする私	- パート13—〇〇な私（クライアントのニーズに合わせて）
- パート7—人生の困難に対処する私	

## 第2ステージ：

「ストレングス・デッキー変化のシート1」と「ストレングス・デッキー変化のシート2」は、第1ステージの続きとして活用できるように作られています。

このステージでは、クライアントは、それらの変化がどれだけ自分にあっているのかを確認し、人生に変化を起こすための準備をします。「うまくいっていることは何か？」、「続けた方がよいことは何か？」、「どの方略を変える必要があるだろうか？」等、この2つのフォームの目的は、(1) クライアントが、個人的な経験と能力を頼りに、変化を起こすための方向と方法を計画するのを助け、(2) これらの新しい方略が、どのようにクライアントの現在の生活に影響するか知ることです。

実際の質問を見れば、それがクライアントの過去から現在に至るまでの経験を、ポジティブで建設的に言い現わしていることに気づくでしょう。これらのポジティブな経験は、解決策を創造するプロセスにおいて、段階を組み立て、実行するための基礎として使われます。

第2ステージでは、クライアントがより良い方法で能力を発揮できているときの、内的、外的状態について、できるだけ多くの情報を引き出すようにしましょう。同時に、クライアントの問題の本質や原因について触れたり、分析したりするという危険を避ける必要があります（それはおそらく別のゲーム、「落胆デッキ」でしょう！）。その代りに、過去にうまくいったこと、今うまくいっていること、将来うまくいきそうなことに焦点と集中を維持しましょう。

本ツールは、各クライアントのニーズと目標に合わせて、柔軟に扱われる必要があります。クライアントにこの方法を紹介するときは、常に、これは単に提案であるということ伝えるようにしてください。この方法を最終的に使うかどうかの意思決定をクライアントに任せることで、変化に向けた責任を正しい側（支援者でなくクライアント）に保つことができます。このワークは、個人面接でも、グループ・ワークでも活用することができます。

本資料は、対人援助に携わるすべての臨床家にコピーされ、無償で使われることを意図して作られています。ぜひこのツールを使用した感想をシェアしてください！

あなたの良い働きを期待して！  
トマシュ・スウィテック

Webサイト：[www.centrumpr.eu](http://www.centrumpr.eu)

Word版を希望の方はメールでお問い合わせください（英語）：  
[tomaszswitek@centrumpr.eu](mailto:tomaszswitek@centrumpr.eu)

訳者：木内敬太（医学博士、実践サイコロジ研究所 [ppinstllc@gmail.com](mailto:ppinstllc@gmail.com)）



3. 上記の例やあなたの頭の中にあるアイデアを使って、下の表を埋めてみましょう。ここまでのワークから、あなたができそうなことについて、何を学びましたか？あなたはどんな能力を持っているのでしょうか？あなたが持っている特徴で、**良い親**として振る舞うために役に立ちそうなのはどんなものなのでしょうか？必要ならば誰かに手伝ってもらって、表を埋めてみましょう！

私ができることは何か？	その状況で、私はどんな能力を発揮したか？	私のどんな特徴が表れていたのか？

4. あなたがそのように振る舞うために助けになった、あるいは、役に立ったのは何ですか？

自分の内側の何か	自分の外側の何か

5. 1から10の尺度で、1は「最近私が**良い親**のように振る舞えるのはまれなことだ」を意味し、10は「最近私はとても頻繁に**良い親**のように振る舞えている」を意味しています。生活のこの領域（「親としての私」）でのあなたの現在の様子を評価してください。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## ストレングス・デッキーパート2

### 【配偶者やパートナーとしての私】

あなたが配偶者やパートナーとしての自分の振る舞いに満足している時のことについて考えてみましょう。あなたの振る舞いや態度のおかげで、配偶者やパートナーが幸せでいられていることを、見たり聞いたりして気づいた時のことです。どんな関係でも、良いときもあれば、悪いときもあります。あなたにとっても、相手にとっても、互いの関係を満足のいくものにするために役立つ、あなた自身の行動や態度について検討してみましょう。

1. あなたが**良い配偶者やパートナー**のように振る舞えているとしたら、それはどんな行動に表れますか？行動の例を挙げてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. あなたが、ほんの少しでも、上に書いたように行動できている、もしくは、できていた状況をいくつか記述してください。あなたとパートナーがお互いにその関係に満足していたのはどんなときでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. 上記の例とあなたの頭の中にあるアイデアを使って、下の表を埋めてみましょう。ここまでのワークから、あなたができそうなことについて、何を学びましたか？あなたはどんな能力を持っているのでしょうか？あなたが持っている特徴で、**良い配偶者やパートナー**のように振る舞うために役に立ちそうなのはどんなもののでしょうか？必要ならば誰かに手伝ってもらって、表を埋めてみましょう！

私ができたことは何か？	その状況で、私はどんな能力を発揮したか？	私のどんな特徴が表れていたのか？

4. あなたがそのように振る舞うために助けになった、あるいは、役に立ったのは何ですか？

自分の内側の何か	自分の外側の何か

5. 1から10の尺度で、1は「最近私が**良い配偶者やパートナー**のように振る舞えるのはまれなことだ」を意味し、10は「最近私はとても頻繁に**良い配偶者やパートナー**のように振る舞えている」を意味しています。生活のこの領域（「良い配偶者やパートナーとしての私」）でのあなたの現在の様子を評価してください。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### ストレングス・デッキーパート3 【労働者としての私】

それでは、**良い労働者**としての有り方や振る舞いについて考えてみましょう。どんな職場にも、それぞれの良い点、悪い点があります。同様に、あなた自身も、物事がうまくできることもあれば、あまりうまくいかないこともあると思います。以下の質問に対する答えを考えてください。これらの質問に答えることは、**良い労働者**として振る舞うための方法を明らかにする手助けになります。

1. どんな行動があれば、自分は**良い労働者**だと認識することができるでしょうか。具体的な行動の例を挙げてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. あなたがほんの少しでも、上に書いたように行動できている、状況をいくつか記述してください。あなた自身や、あなたの上司が、あなたの良い仕事を認められたのはどんなときでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. 上記の例とあなたの頭の中にあるアイデアを使って、下の表を埋めてみましょう。ここまでのワークから、あなたができそうなことについて、何を学びましたか？あなたはどんな能力を持っているのでしょうか？あなたが持っている特徴で、**良い労働者**のように振る舞うために役立ちそうなのはどんなものなのでしょうか？必要ならば誰かに手伝ってもらって、表を埋めてみましょう！

私ができることは何か？	その状況で、私はどんな能力を発揮したか？	私のどんな特徴が表れていたのか？

4. あなたがそのように振る舞うために助けになった、あるいは、役に立ったのは何ですか？

自分の内側の何か	自分の外側の何か

5. 1から10の尺度で、1は「最近私が**良い労働者**のように振る舞えるのはまれなことだ」を意味し、10は「最近私はとても頻繁に**良い労働者**のように振る舞っている」を意味しています。生活のこの領域（「労働者としての私」）でのあなたの現在の様子を評価してください。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



3. 上記の例とあなたの頭の中にあるアイデアを使って、下の表を埋めてみましょう。ここまでのワークを通して、あなたができそうなことについて、何を学びましたか？あなたはどんな能力を持っているのでしょうか？あなたが持っている特徴で、自身の神への信仰と一致する形で振る舞うために役立ちそうなのはどんなもののでしょうか？必要ならば誰かに手伝ってもらって、表を埋めてみましょう！

私ができることは何か？	その状況で、私はどんな能力を発揮したか？	私のどんな特徴が表れていたのか？

4. あなたがそのように振る舞うために助けになった、あるいは、役に立ったのは何ですか？

自分の内側の何か	自分の外側の何か

5. 1から10の尺度で、1は「最近私が神への信仰と一致する形で振る舞えるのはまれなことだ」を意味し、10は「最近私はとても頻繁に神への信仰と一致する形で振る舞えている」を意味しています。生活のこの領域（「神を信じる者としての私」）でのあなたの現在の様子を評価してください。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## ストレングス・デッキーパート5

### 【空き時間を有効活用する私】

それでは、あなたがどのように空き時間を有効に使えているか見てみましょう。あなたが休息をとっているとき、一人で楽しんでいるとき、興味関心を広げたり、趣味を磨いたりしているとき、家族や友人との時間を心地よく過ごしているときのことを思い返してみてください。あなたのどのような行動が、自由な時間を楽しむことを可能にしていますか？

1. あなたが空き時間を有効に使えているとしたら、どのような行動から、そのことがわかりそうですか？具体的な行動の例を挙げてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. あなたが、ほんの少しでも、上に書いたように行動できている、状況をいくつか記述してください。あなたが、自分が自由に使える時間を建設的に活用しているのはどんなときでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. 上記の例とあなたの頭の中にあるアイデアを使って、下の表を埋めてみましょう。ここまでのワークから、あなたができそうなことについて、何を学びましたか？あなたはどんな能力を持っているのでしょうか？あなたが持っている特徴で、**自分の空き時間を有効に活用するために役立ちそうなのはどんなもの**でしょうか？必要ならば誰かに手伝ってもらって、表を埋めてみましょう！

私ができることは何か？	その状況で、私はどんな能力を発揮したか？	私のどんな特徴が表れていたのか？

4. あなたがそのように振る舞うために助けになった、あるいは、役に立ったのは何ですか？

自分の内側の何か	自分の外側の何か

5. 1から10の尺度で、1は「最近私が自分の空き時間を有効に活用できるのはまれなことだ」を意味し、10は「最近私は、とても頻繁に自分の空き時間を有効に活用できている」を意味しています。生活のこの領域（「空き時間を有効活用する私」）でのあなたの現在の様子を評価してください。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## ストレングス・デッキーパート6

### 【自分の価値観を大事にする私】

それでは、あなたがどのように自分の価値観にあった行動をとっているか見てみましょう。誰もがその人にとって大切ないくつかの価値観を持っています。そしてそれは、意思決定のための重要な要素でもあります。あなたの人生全体は価値観を基礎にしているかもしれません。あなたが自分の価値観に沿った行動がとれていたすべての瞬間について、あなたがとても誠実に世界を見ていたときのことについて、自分自身に気づかせてあげてください。

1. あなたが自分の価値観に合った行動をとっているとしたら、どのような行動がそれを示していますか？具体的な行動の例を挙げてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. あなたが、ほんの少しでも、上に書いたように行動できている、状況についていくつか記述してください。あなたが、自分の価値観に沿って行動しているのはどんなときでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. 上記の例とあなたの頭の中にあるアイデアを使って、下の表を埋めてみましょう。ここまでのワークで、あなたができそうなことについて、何を学びましたか？あなたはどんな能力を持っているのでしょうか？あなたが持っている特徴で、**自分の価値観に沿った振る舞いをするために役立ちそうなのはどんなもの**でしょうか？必要ならば誰かに手伝ってもらって、表を埋めてみましょう！

私ができることは何か？	その状況で、私はどんな能力を発揮したか？	私のどんな特徴が表れていたのか？

4. あなたがそのように振る舞うために助けになった、あるいは、役に立ったのは何ですか？

自分の内側の何か	自分の外側の何か

5. 1から10の尺度で、1は「最近私が自分の価値観に合った行動がとれているのはまれなことだ」を意味し、10は「最近私は、とても頻繁に自分の価値観に合った行動がとれている」を意味しています。生活のこの領域（「自分の価値観を大事にする私」）でのあなたの現在の様子を評価してください。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## ストレングス・デッキーパート7 【人生における困難に対処する私】

誰でも人生の困難に直面することがあります。ときには、困難がとても大きく、対処できないもののように見えることもあるでしょう。困難に対処することは多くの場合、他者への援助の要請を含めて大変な努力を要するものです。その結果、解決が創造されます。それでは、あなたが、可能な限り満足の行く方法で人生の困難に対処していたときの状況について考えてみましょう。

1. あなたが人生における困難によく対処できているとして、それを示しているのは、あなたのどのような行動ですか？具体的な行動の例を挙げてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. あなたが、ほんの少しでも、上に書いたように行動できている、状況についていくつか記述してください。あなたが、人生の困難にうまく対処できているのはどんなときでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. 上記の例とあなたの頭の中にあるアイデアを使って、下の表を埋めてみましょう。ここまでのワークで、あなたができそうなことについて、何を学びましたか？あなたはどんな能力を持っているのでしょうか？あなたが持っている特徴で、**人生の困難にうまく対処するために役立つ**ようなのはどんなものなのでしょうか？必要ならば誰かに手伝ってもらって、表を埋めてみましょう！

私ができたことは何か？	その状況で、私はどんな能力を発揮したか？	私のどんな特徴が表れていたのか？

4. あなたがそのように振る舞うために助けになった、あるいは、役に立ったのは何ですか？

自分の内側の何か	自分の外側の何か

5. 1から10の尺度で、1は「最近私が人生の困難によく対処できているのはまれなことだ」を意味し、10は「最近私は、とても頻繁に人生の困難によく対処できている」を意味しています。生活のこの領域（「人生における困難に対処する私」）でのあなたの現在の様子を評価してください。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## ストレングス・デッキーパート8

### 【成功している私】

人はそれぞれの潜在能力の範囲で、またはそれを越えて何かを成し遂げる力を持っています。そして、誰もがそれを発揮した経験があります。しかし、今それを思い出せないという人は、生きる辛さにさらされ、長い間眠っていたその潜在能力について忘れてしまっているのかもしれませんが。それでは、あなたの人生において、成功や達成といえるような瞬間に目を向けていきましょう。何か挑戦的なことを成し遂げることができたときのことです。

1. あなたが成功を成し遂げる可能性を高めるような何かができているとしたら、それを表しているのは、あなたのどのような行動ですか？具体的な行動の例を挙げてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. あなたが、ほんの少しでも、上に書いたように行動できている、状況についていくつか記述してください。あなたが、成功を成し遂げる可能性をたかめるような何かをしているのはどんなときでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

3. 上記の例とあなたの頭の中にあるアイデアを使って、下の表を埋めてみましょう。ここまでのワークで、あなたができそうなことについて、何を学びましたか？あなたはどんな能力を持っているのでしょうか？あなたが持っている特徴で、成功の可能性を高めるのに役立つようなのはどんなものなのでしょうか？必要ならば誰かに手伝ってもらって、表を埋めてみましょう！

私ができることは何か？	その状況で、私はどんな能力を発揮したか？	私のどんな特徴が表れていたのか？

4. あなたがそのように振る舞うために助けになった、あるいは、役に立ったのは何ですか？

自分の内側の何か	自分の外側の何か

5. 1から10の尺度で、1は「最近私が何かを成し遂げる可能性を高めるようなことをしているのはまれなことだ」を意味し、10は「最近私は、とても頻繁に何かを成し遂げる可能性を高めるようなことをしている」を意味しています。生活のこの領域（「成功している私」）でのあなたの現在の様子を評価してください。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## ストレングス・デッキーパート9 【女性として/男性としての私】

私たちは、人生の最初の瞬間から性別を持って生まれます。誰もが、女性であること、男性であることについての、それぞれの考えを持っています。ときには、そのような考えに沿って生きるのが難しいこともあるでしょう。ときには、女性として/男性としての私にとって何が適していて、何が良い事なのかを改めて考えなくてはならないこともあります。ここでは、あなたが女性として/男性として、うまくできていることについて考えてみましょう。あなたにとってうまくできているとはどんなことでしょうか？生活の中で、うまくできていることをどのように実感しますか？

1. あなたが価値のある女性として/男性として活動できているとして、それを示しているのは、あなたのどのような行動ですか？具体的な行動の例を挙げてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. あなたが、ほんの少しでも、上に書いたように行動できている状況について、いくつか記述してください。あなたが、価値のある女性として/男性として活動できているのはどんなときでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. 上記の例とあなたの頭の中にあるアイデアを使って、下の表を埋めてみましょう。ここまでのワークで、あなたは自分ができることについて、何を学びましたか？あなたはどんな能力を持っているのでしょうか？あなたが持っている特徴で、女性として/男性として満足のいく活動をするために役立ちそうなのはどんなものなのでしょうか？必要ならば誰かに手伝ってもらって、表を埋めてみましょう！

私ができることは何か？	その状況で、私はどんな能力を発揮したか？	私のどんな特徴が表れていたのか？

4. あなたがそのように振る舞うために助けになった、あるいは、役に立ったのは何ですか？

自分の内側の何か	自分の外側の何か

5. 1から10の尺度で、1は「最近私が価値のある女性として/男性として活動できているのはまれなことだ」を意味し、10は「最近私は、とても頻繁に価値のある女性として/男性として活動している」を意味しています。生活のこの領域（「女性として/男性としての私」）でのあなたの現在の様子を評価してください。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ストレングス・デッキーパート10  
【強い意志を持って誘惑に抵抗している私】

日々の生活における多くの場面で、私たちは、強い意志を示し、誘惑に抵抗しています。そしてそれは、その誘惑に屈することによって生じるネガティブな結果から自分たちを守っています。しかし、人は、十分な意志の強さを有しているときもあれば、そうではないときもあります。それでは、あなたが危険な誘惑に抵抗し、強い意志を示していたことについて考えてみましょう。それらは、ドラッグ、お酒、食事、性行為、それ以外の危険な行為に関わっていることがあります。

1. あなたが誘惑に抵抗することができる強い意志を有していたら、それを示すのはあなたのどのような行動ですか？具体的な行動の例を挙げてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. あなたが、ほんの少しでも、上に書いたように行動できている状況について、いくつか記述してください。あなたが、強い意志を示している、もしくは誘惑に抵抗しているのはどんなときでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3.上記の例とあなたの頭の中にあるアイデアを使って、下の表を埋めてみましょう。ここまでのワークで、あなたは自分にできそうなことについて、何を学びましたか？あなたはどんな能力を持っているのでしょうか？あなたが持っている特徴で、強い意志をもって誘惑に抵抗するために役立つようなのはどんなものなのでしょうか？必要ならば誰かに手伝ってもらって、表を埋めてみましょう！

私ができたことは何か？	その状況で、私はどんな能力を発揮したか？	私のどんな特徴が表れていたのか？

4. あなたがそのように振る舞うために助けになった、あるいは、役に立ったのは何ですか？

自分の内側の何か	自分の外側の何か

5. から10の尺度で、1は「最近私が強い意志を示したり、誘惑に抵抗したりすることはほとんどない」を意味し、10は「最近私は、とても頻繁に強い意志を示したり、誘惑に抵抗したりしている」を意味しています。生活のこの領域（「強い意志を持って誘惑に抵抗している私」）でのあなたの現在の様子を評価してください。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ストレングス・デッキーパート11  
【自分の体と健康を気遣う私】

健康より大事なものはありません！慌ただしい日々の中で、私たちは、本来は労う必要のある自分の体やその健康のことを忘れてしまいがちです。あなたがどのように自分を気遣い、自分の体や健康を気にかけているか考えてみましょう。いつまでも活動的であり続けるために、身体的なウェル・ビーイング（健康）を維持するために、今できていることは何でしょうか？

1. あなたが十分に健康や体を気遣っているとして、そのことを示しているのは、あなたのどのような行動ですか？具体的な行動の例を挙げてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. あなたがほんの少しでも、上に書いたように行動できている状況について、いくつか記述してください。あなたが、あなたが健康を気に向け、体を労わっているのはどんなときでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. 上記の例とあなたの頭の中にあるアイデアを使って、下の表を埋めてみましょう。ここまでのワークで、あなたは、あなたができそうなことについて、何を学びましたか？あなたはどんな能力を持っているのでしょうか？あなたが持っている特徴で、自分の体と健康を気遣うために役立つようなのはどんなものなのでしょうか？必要ならば誰かに手伝ってもらって、表を埋めてみましょう！

私ができることは何か？	その状況で、私はどんな能力を発揮したか？	私のどんな特徴が表れていたのか？

4. あなたがそのように振る舞うために助けになった、あるいは、役に立ったのは何ですか？

自分の内側の何か	自分の外側の何か

5. 1から10の尺度で、1は「最近私が自分の健康や体を気にかけていることはほとんどない」を意味し、10は「最近私は、とても頻繁に自分の健康や体を気にかけている」を意味しています。生活のこの領域（「自分の体と健康を気遣う私」）でのあなたの現在の様子を評価してください。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## ストレングス・デッキーパート12

### 【自分の行動や衝動をコントロールする私】

私たちはどの程度自分自身をコントロールすることができるのでしょうか？多くの人はこのようなことを考えたことがあると思います。私たちの行動や衝動が問題を起こすようなことがあったときは特にそうです。飲み過ぎ、食べ過ぎ、怒りが沸き起こって攻撃的になってしまったとき、強迫的に何かをしてしまっているときなど…。下のフォームを使って、あなたがどのように自分の行動や衝動をコントロールできているか振り返ってみましょう。

1. あなたがある特定の行動や衝動をコントロールできているとして、それを示しているのは、あなたのどのような行動でしょうか。具体的な行動の例をいくつか挙げてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

2. あなたが、ほんの少しでも、上に書いたように行動できている状況について、いくつか記述してください。あなたが自分の行動や衝動をコントロールできているのはどのようなときでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

3. 上記の例とあなたの頭の中にあるアイデアを使って、下の表を埋めてみましょう。ここまでの、あなたは、自分にできそうなことについて、何を学びましたか？あなたはどんな能力を持っているのでしょうか？あなたが持っている特徴で、**行動や衝動をコントロール**するために役立つようなのはどんなものなのでしょうか？必要ならば誰かに手伝ってもらって、表を埋めてみましょう！

私ができたことは何か？	その状況で、私はどんな能力を発揮したか？	私のどんな特徴が表れていたのか？

4. あなたがそのように振る舞うために助けになった、あるいは、役に立ったのは何ですか？

自分の内側の何か	自分の外側の何か

5. 1から10の尺度で、1は「最近私が今分析している行動や衝動をコントロールできることはほとんどない」を意味し、10は「最近私は、とても頻繁に今分析している行動や衝動をコントロールすることができている」を意味しています。生活のこの領域（「自分の行動や衝動をコントロールする私」）でのあなたの現在の様子を評価してください。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. あなたはどのくらいの確立で、その行動を自分自身や他の人に危害を加えない範囲でコントロールすることができそうですか？0%から100%の間で予想してみてください。

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

## ストレングス・デッキーパート13

### 【.....としての私】.....

以下のフォームを使って、ご自身で選んだ領域でのあなたの活動について検討してみましょう。あなたの変化を引き起こし、生活の質を向上させるためにこのエクササイズが役立つことを願っています。あなたが選択した領域に関連のあることに焦点を絞るようにしながら、少しはましかった瞬間、いつもよりうまくできたこと、その問題について比較的満足できた場面を探すようにしてみてください。

1. あなたが  
できているとして、そのことを示しているのは、あなたのどのような行動ですか？具体例をいくつか挙げてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. あなたが、ほんの少しでも、上に書いたように行動できている、いくつかの状況について記述してください。あなたが、「これが正に自分の望んでいる振る舞いだ」と言えそうなのはどんなときでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. 上記の例とあなたの頭の中にあるアイデアを使って、下の表を埋めてみましょう。ここまでのワークで、あなたは、自分ができそうなことについて、何を学びましたか？あなたはどんな能力を持っているのでしょうか？あなたが持っている特徴で、**自分の望む姿を実現**するために役に立ちそうなのはどんなものでしょうか？必要ならば誰かに手伝ってもらって、表を埋めてみましょう！

私ができることは何か？	その状況で、私はどんな能力を発揮したか？	私のどんな特徴が表れていたのか？

4. あなたがそのように振る舞うために助けになった、あるいは、役に立ったのは何ですか？

自分の内側の何か	自分の外側の何か

5. 1から10の尺度で、1は「最近私が.....ことはほとんどない」を意味し、10は「最近私は、とても頻繁にしている」を意味しています。生活のこの領域でのあなたの現在の様子を評価してください。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## ストレングス・デッキ―変化のフォーム1

今取り組んだシート（ストレングス・デッキのエクササイズ、パート1から13のうちの一つ）で、あなたは多くの質問に答えました。

1つ目の質問は、選択した領域について、自分がうまくできていて、建設的に振る舞えているところを、あなたがどのようにイメージするか考えるためのものでした。2つ目の質問では、人生において、自分が望んでいるような方法で行動できていたときのことを、そして、建設的に行動できていたときのことを振り返りました。このエクササイズをすることで、あなたは、自分にその活動をする能力があるということを証明したのです。あなたはまだその活動をマスターできてはいないかもしれませんが、しかし、時間はいくらでもあります！3つ目の質問に答えることで、あなたは、自分が掲げた目標の達成に役に立つ、自分の能力やスキル、才能、長所を明らかにしました。4つ目の質問の答えでは、自分が望んでいるような方法で行動するために役に立ちそうな、「内外の」資源について整理しました。5つ目の質問の答えは、選択した領域について、現在のあなたがうまくできている程度を推定するための試みでした。

もしあなたが、自分の機能性を高める過程として、さらなる変化に向けて準備し、それを引き起こすことを続けるのを望むのであれば、このシートの質問に進むと良いでしょう。

- 再度、あなたが「ストレングス・デッキ・パート〇」で、1から10の尺度で答えた得点を記入してください（あなたが取り組んだシートの、質問5に対する答えです）:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- それでは、すでにあるものは何かについて考えてみます。何があなたに…（質問1の評価）を推定させたのでしょうか？どうして、1や2のように低い得点ではないのでしょうか？この質問に答える際以下のことについて書き出してみてください。①あなたは何をしていて、考えていて、感じているのか、②他の人は何をしていて、③他にどんなことが存在しているか（どんな要素が、現在の評価に貢献しているか）。何が起こって「いる」かについて書いてみてください、何が起こって「いない」のかではなくて。

---

---

---

---

---

---

---

---

3. さあ、あなたの得点が、質問1に答えたよりも高かったと思えるときのことについて思い出してみましよう。あなたは何をして、何を考え、どう感じていたか、他の人は何をしていたか、他にどんなことが存在していたか（何がその時点を、その得点にしたのか）について考え、書き出してみましよう。何が「無かったのか」ではなくて、何が「あったのか」について書いてみましょう。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. 想像してみてください。近い将来、あなたが、状況を質問1で答えたよりもほんの少しだけ高く、評価するようになるところが来ること。どのようにその状況が今と違っているか、考え、書き出してみましよう。あなたは何をして、考え、感じているのでしょうか？他の人は何をしていた、その他、そこにあるもので、その状況を今よりも高く評価するのに助けになっていることは何でしょうか？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5. それでは、質問3と4に対する答えを参考に、10点満点に向かうための、最初の2, 3のステップは何かについて、考え、書き出してみましよう。そのステップは、近い将来、あなたが、「ちょっと前よりはほんの少しだけ高い位置にいるぞ！」と言えるようになることを可能にするものです。あなたが、いつ、どこで、何を、どうしているか、どのようにそれを成し遂げているか、誰が、どのように助けになっているか、その企てのために、あなたのどのような考えや気分が役に立ちそうかについて記述してください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

何をすればいいか分かったのなら、このシートを安全なところにしまい、ステップを実行しましよう！すべてが終わったころには、あなたは自分の人生に影響を与えることができているでしょう！変化の最も小さな兆候でさえ、見逃さないようにしましよう。それは大きな変化の小さな一部です。うまくいっていることを続けましよう！

## ストレンガス・デッキー変化のフォーム2

変化を引き起こし、それがどのように自分にとって有益かを観察するために、このシートを使って取り組みましょう！今していることに、それを続ける価値があるかどうか、目標を達成するために何を変える必要があるか、判断することができます！

1. 計画したステップに従い、私は以下の活動を実行し、以下に示す変化をもたらしました

私が実行したことと、その方法	私の活動によって引き起こされた変化

2. 現在、私は自分の状況を1から10のスケールで以下のように評価します

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. 項目1に書いたステップを実行したときに活用した、自分の能力、強み、特徴、長所と、どのようにそれを活用したか、簡単に記述しましょう。

--

4. さて、近い将来、項目2に答えたよりもほんの少しだけ高く、自分の状況を評価できるようなときを想像してみてください。状況が今とどのように違っているか考え、書き出してみましょ。あなたは何をして、考え、感じているでしょうか？他の人はどんなことに気づいていますか？他にどんなことが起きているのでしょうか？今よりも高い評価を可能にしているのは何でしょうか？

5. それでは、項目4に対する答えを参考に、そのスケールでさらに上に行くために、あなたにできそうな最初の2, 3のステップを考え、書き出してみましょ。このステップは、あなたが近い将来、「ちょっと前よりもほんの少しだけ高い位置にいるぞ！」と言ういことを可能にするものです。今と違って、あなたは、いつ、どこで、なにを、どのような方法で、どうしているか、誰がどのように助けになりそうか、どのような考えや気分がそれらのステップを成し遂げるのに役に立ちそうか、記述してください。

人生におけるこの領域について、さらに変化を起こしたいですか？		
その領域で変化を起こすことは可能でしょうか？		
もしあなたの答えがどちらも「はい」ならば、新たに「変化のシート1、2」を取って、望んでいる変化を起こし、目標を達成するための活動を続けてください！幸運を祈ります！		