SAT 行動目標化支援法

2012. 11. 改訂　山内

Q１ 気になることはなんですか？キーワードを上手に繰り返す。	ストレス度　　％
主な事柄（　　）＋ キーワード（　　） 主な事柄（　　）＋ キーワード（　　） 主な事柄（　　）＋ キーワード（　　） 主な事柄（　　）＋ キーワード（　　） △	

Q２ （ さらにキーワードを繰り返し）①その気になることで、今一番強い気持ちは何ですか？
（強い気持ちを繰り返し）②そこには不安、怒り、悲しさ、苦しさのうちどの感情がありますか？

□気持ち ■感情

Q３ 本当はどうだったらよいのですか？ひらめきでお答えください。
自分自身に望むことあるいは、相手に望んでいることを具体的にいってください。

●自分が（　　）したい （　　）でありたい 〇相手に（　　）してほしい （　　）であってほしい

Q４**目を閉じてください。２度読みますので、ふっと浮かんだご自分のイメージを２度目にお答えください。**
相手に〇と期待し、自分には●と期待しているけど、それが叶わないので■といった感情や□という強い気持ちがあり△（Q1）という気になることがあるんですよね。
このような気持ちや感情を持っている自分を距離をとって観察するとどのような自分に見えますか？
ひらめいた自己イメージをお答え下さい。

（凡例）人に期待しやすい自分、心配症な自分、未熟な自分

Q５ その自己イメージに対して、どのような気持や感情を持ちますか？

気持ち 感情

Q６－１では「本当は自分はどうであるとよいのですか？」または「どのような自分になっていけばいいですか？」
考えないで、ひらめいたことをお答えください」。
（※どうしてもひらめかない場合、「大目標リストからお選びください。」）

大目標　（凡例）自分で決めたことは成し遂げたい、素敵な自分になりたい。（あなたの思う素敵な自分とはどんな自分か明確にする。） **それが叶うといいですね。**

Ｑ６－２「その自分になるために具体的にどのような行動をしていこうと思いますか？」
「その思いの実現に向けた 無理なく実行できる具体的な行動は何ですか？
考えないでひらめいて感じたことを言ってください。」
（ 具体的な行動目標とし、実行自信度を確認し、自信度が 80%以上となるまで小目標化する。）
（※どうしてもひらめかない場合、「中目標リストからお選びください。」
Ｑ６－３　より具体的に、今日からでもすぐ実行できそうな目標に小目標化する。　　５W２Hの活用
場合によっては、シュミレーション、ロールプレイも必要

大目標

中目標（１）

小目標

実行自信度　　％

中目標（２）

小目標

実行自信度　　％

中目標（３）

小目標

実行自信度　　％

３つの行動目標を要約し、Ｑ５のなりたい自分になる実行自信度を聞く　　％（８０％以上）

８０％未満の場合は妨げている気持ちを聞いて解決

はじめのストレス度は（　　）％でしたが、今は何％ですか？　（　　）％

現在のストレス度　　％　（３０％以下にする）

Ｑ７共感的支援の言葉
感動法　または　共感法で行う。

※感動法；自分は〇〇はとてもできないが（自分がとてもできないことを示す自分の具体例を必ず述べる）、あなたは〇〇できるのでとても感動したと実感を込めて言う。
※共感法；自分も同じよう〇〇体験があるが、（同じような自分の具体例を必ず述べる）、あなたの体験はとても共感できますと実感込めていう。

感想や気持ち

ストレス度　　％