5.効果的なカウンセリングの実施方法

1）カウンセリングの6ステップ

ステップ1　目的を述べる

すぐ本題に入る

ステップ2　問題点を説明する

観察した通りのことを簡潔に説明し、P/Aに反応する機会を与える

ステップ3　相手の話を聞く

相手の立場に立って理解する

《聞き方のテクニック》

a. 受け入れる（OK　うなずく）
b. 言い直す（同じ言葉で）
c. 言い換える（わかりやすく）
d. 自由解答式の質問（なに、いつ、どのように？）
e. 沈黙（もっと聞きたいということ）

ステップ4　問題点に関して合意を得る

P/Aが自分はどのようにみているかを言わせる
↓
・考えが一致したときは次のステップに
・一致しないときは2、3を繰り返す

ステップ5　相手と一緒に解決策を決める

a. 現実的である　…　P/Aは自分で達成できる解決策を選びたがる
b. 自分のアクションプランとして解決策に力を入れるようになる

ステップ6　相手にまとめさせる

フィードバックさせる
↓

何をいつまでに行うかについて考え違いがなく話し合いを終えるのが大切。