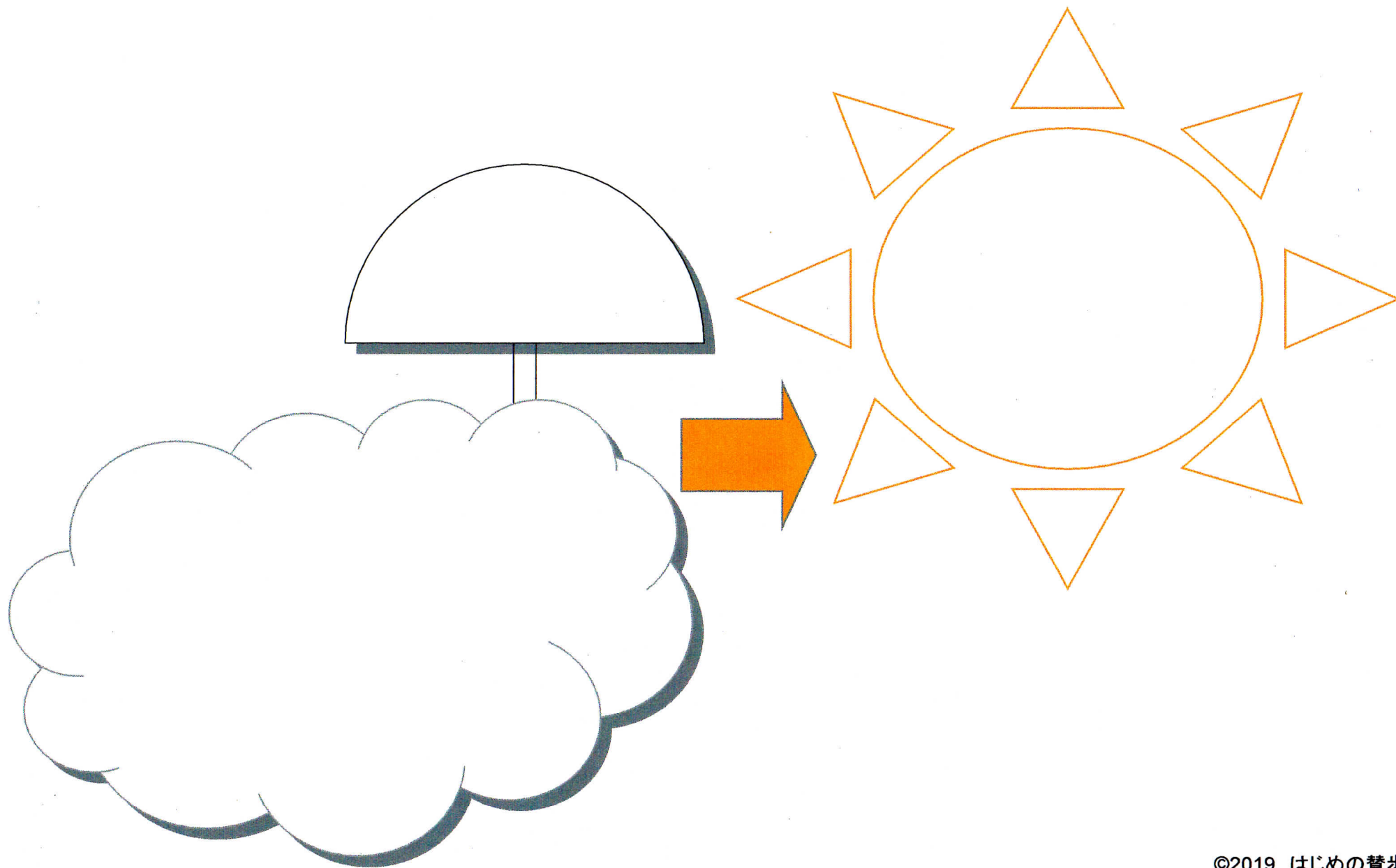


クリアメモ



クリアメモ（問いかけ）

① 「雲」のあたりにメモしてみましょう。

今、気になっていることは、どんなことですか？

解決したいのは、どんなことですか？

今、どんなことが起こっていますか？

迷っていることはありますか？

うまくいっていないのは、どんなことですか？

つらい、どうにかしたいことは、何ですか？

③ 「傘」のあたりにメモしてみましょう。

気になっていることが解決するまでに起こりそうな、心配なことはありますか？

考えないといけないことは、どんなことでしょうか？

④ ①②③でメモしたことで、「一番気になっていること」はなんですか？

そのために、何ができそうですか？

ワンポイントアドバイス

「どんな答えも正解」です。

思いついたことを、思いつくだけ、メモしていきましょう。

空欄も大切な答え。

そして、その大切なメモ、消さないで！

② 「太陽」のあたりにメモしてみましょう。

どんな風になったら、いいですか？

解決したら、どんな状況になっていますか？

どんな気持ちになっていたらいいですか？

いつ頃、どんな風に感じていたいですか？