

カウンセラータイプ・分類シート

相性の良い心理療法

《カウンセラータイプ》 指示的 ← → 非指示的

		問題解決型 【分析力】	ラリー型 【質問力】	共感型 【共感力】
相性の良い雰囲気 ↑ 大人しい ↓ 明るい	過去(原因)重視	専門的知識から過去の原因を明確にすることが得意なタイプ	会話を重ねることで過去の出来事を一緒に振り返るタイプ	相手の気持ちに共感を示すことで過去の傷を癒していくタイプ
	現在(対処)重視	専門的知識から現在抱えている問題への対処方法を提示するタイプ	会話を重ねることで対処方法を一緒に見つけるタイプ	相手の気持ちに共感を示すことで気持ちの整理をサポートするタイプ
	未来(対策)重視	専門的知識から今後起こり得る問題を未然に防ぐサポートをするタイプ	会話を重ねることで相手の傾向を捉え対策を一緒に考えるタイプ	相手の気持ちに共感を示すことで未来への希望を感じさせるタイプ

成長&成功のポイント：自分の得意な領域から経験・実績を積み重ねることが大切