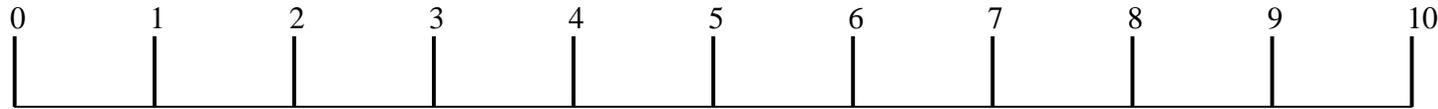


Exploring Ambivalence



- あなたを自己紹介し，どのような健康上の習慣について変えることを考えたり，試みたりしているかをクライアントから引き出しなさい．
- OARS の技術を利用して，あなたが話すよりもクライアントが話すように，聞き返しなさい．
- はっきりと求められない限り，解決を提示してはいけません．
- 次の質問を順番とおりにしなさい．クライアントが答えるまでの十分な時間を与えなさい．よく聞きそして，確認してください．
- 今日のところは，0 を最低の値，10 を最高の値として，_____ はあなたにとってどのくらい大事なことですか？（注意：クライアントが8 またはそれ以上を選んだら，なぜそれがそれほどまでに大事なのかを引き出し，確かめるようにしなさい．そして，質問を：“あなたは，_____ ができるという自信はどれだけありますか？”そして，以下の質問を続けなさい．）
- “なぜ，あなたは1 や2 ではなく6 としたのですか？他の理由は？”（クライアントが他の理由を思いつかなくなるまで）
- “何があれば，8 や10 になるのですか？他には？”（クライアントが他の理由を思いつかなくなるまで）
- “もし，あなたが準備万端だと決心したときに，誰や何がこの変化を起こすために助けになりますか？”
- “将来，何かあって，あなたが8 や10 になったとしましょう．そうなったらあなたの生活はどんな風が変わっていますか？”
- 次に，サマリーの形で，あなたが聞いたことをまとめて，クライアントに返しなさい．重要なポイントを選び，変化を起こすことに対する否定的点と肯定的な点(この順序を守ってください)について概略を述べなさい．
- そして，“私は，あなたの話の全てを聞いたことになりますか？”クライアントは何か付け加えたり，修正したりすることがあるかもしれません．
- 最後に，クライアントに“今の話し合いの結果，あなたは今はどんな場所や位置にいることになりますか？”か，同様な意味のことを聞きなさい．