

Essentia式長期講座5月課題ワークシート①

記入日： 月 日

1, 第1回目の講座からわかるカウンセリングに活かせる視点



2, カウンセリングで心身ともに疲れる理由（肉体面、精神面）



Essentia式長期講座5月課題ワークシート② 問診

記入日： 月 日

お客様情報

- ・42歳 女性 会社員 6歳と4歳の母 共働き
- ・160cm 50kg 健康診断では異常なし。
- ・顔色は白っぽい、声に覇気がない。
- ・2025年1月からEssentia journalスタート。
記録はマチマチ。
振り返りページは書いていない。
月経は月経記録シールに記入。

※Essentia journalの記録はご自身のみで把握。カウンセラーへの提出なし。

お客様より

4月に入ってから、なんとなく気分が不安定です。
やる気がある日と、ない日の差が大きく、「このままで大丈夫なのかな」と、不安になります。
もともと真面目な性格で、これまでは頑張ることで乗り越えてきました。でも最近、頑張れないんです。そんな自分にもどかしさを感じています。便通は出たり出なかったり。
睡眠も波があるけど、夜中に起きてしまうことが多い。
食欲にも波があります。
月経は以前より周期が早い。経血の量は以前より少なくなったのも気になる。
なんとかしたいけど、自分ではどうしたら良いかわからないので相談にきました。

課題

お客様の状態をより詳しく把握するために、どんなことを質問しますか？
実際の対話をイメージしながら書いてください。
また、その質問をする理由も一緒に書いておきましょう。

ヒント)

- ・カウンセリングにきた背景やお客様の姿がありありとイメージする。
- ・お客様の話の中に出てくる「事実」と「思い込み」を分ける。
- ・季節、月経周期、生活習慣、生活環境など、他のリズムとの関連を考える。
- ・次回のカウンセリングまでに記録してきて欲しいことをイメージする。

Essentia式長期講座5月課題ワークシート② 問診

記入日： 月 日