## →理由をもっと聞いてみる

* なぜそう思いますか？
* なぜそのような気持ちになると思いますか？
* なぜそれをプラスのことだと思うのですか？
* なぜそれをマイナスのことだと思うのですか？
* なんでこんなことを考えたと思いますか？

## →気持ちを聞いてみる

* その時はどんな気持ちになりますか？
* それはいつ思いますか？
* どのような場面でそう思いますか？
* 逆にそうでないときはどんな気持ちになりますか？

## →詳しく聞いてみる

* 日常生活での例はありますか？
* 具体的に何がありますか？
* それは自分のどんな経験から来ていると思いますか？
* 他にはどんな例がありますか？
* 誰といるときにそう思いますか？それはなぜですか？
* いつからそう思うようになったのですか？それはなぜですか？
* それもっと詳しく聞かせて！

## →言い換えてもらう

* ○○を言い換えると？

## →比べてみる

* それはつまり○○ということですか？それとも△△とうことですか？
* 私は○○と思うんですけど、君は○○なんですか？
* ○○という人もいると思いますが、それはどう思いますか？
* じゃあ△△の場合はどうなんですか？
* 例外はありますか？

## →「もしも」できいてみる

* もしも○○だったらどうですか？？
* それがあったらどんなことができると思いますか？

## →理想を聞いてみる

* 本当はどうなっていてほしいですか？
* どんなことに期待していますか？
* それはつまり今の○○という状況を△△に変えたいということですか？

## →今必要なものを聞いてみる

* それをするために自分がしなければならないことは何ですか？
* そのために今始めなければならないことは何ですか？