

ワンシーン描画テスト実施手順



★始める前に、以下の準備をしてください。

1. ダウンロードした記入用紙のPDFを「A4」サイズで印刷してください。
※枠のサイズに意味がありますので、必ず「A4」サイズで印刷してください。
予め2、3枚印刷されておくことをお勧めします。
2. 白紙またはノート。
3. 鉛筆(ない場合は黒のボールペン)、ケシゴムを用意してください。

★記入方法

1. お名前(ニックネームでもOK)、記入日を記入してください。
2. テーマ①～③のいずれかに○まるをつけてください。
3. テーマについて具体的な内容をできるだけ短い文章で記入してください。
※2つ以上のテーマが含まれていると、自分からの答えが出てきません。
2つ以上のテーマになってしまった場合は、2回以上に分けてやってみてください。

(テーマが2つになっているので、分けた方がいい例)

昨年体調を崩し会社を退職し3ヶ月療養。

体調もほぼ回復したのでそろそろ仕事を始めようと思っているが、

なかなかやる気がでない。

これをきっかけに会社を退職し、転職しようかどうか迷っている。

※「やる気がでない」ことが問題なのか、「退職、転職するか迷っている」ことが問題なのか
テーマが2つになってしまっています。

4. 3で記入されたテーマが解決したらどうなるかをできるだけ短い文章で記入してください。
※ここで文章が浮かばない場合は、3で記入されたテーマを見直してみてください。
書いてみて何となく違和感を感じた場合は、本音のテーマではなかったり、
言葉を繕ったりしている場合があります。
5. 枠の中に自由に絵を描いてください。
※記入したテーマの内容から連想されるイメージや、
記入した内容とは全く関係なく頭に浮かんでいるイメージ何でも構いません。
何もイメージが浮かばなかったり、描いてみて何となく違和感を感じた場合は、
3、4で記入された内容を見直してみてください。

6. 描いた絵のタイトルを記入してください。

★自分自身からのメッセージ

描いた絵をじっと見て、感じたこと、気づいたことなどを白紙に全て書き出してください。
もうこれ以上出てこないというところまで書き出してみてください。
それが、あなた自身から出てきたあなたへのメッセージです。

ここで、新しいテーマが出てくるがよくあります。
その場合は、すぐに新しい用紙に同じ要領で記入されることをお勧めします。

ワンシーン描画テスト記入用紙

名前: _____

記入日: _____年 _____月 _____日

1. 今回のテーマについて①～③から1つ選択して○をつけてください。

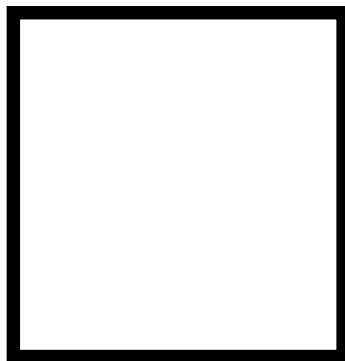
- ①困っていることがある。(悩み、堂々めぐりして抜け出せない問題など)
- ②達成したい目標がある。
- ③その他

2. 1で選択した内容について具体的な内容を書いてください。(できるだけ短い文章で)

3. 2で記載されたことが解決(達成)すると、どうなりますか？(できるだけ短い文章で)

4. 枠の中に自由に絵を描いてください。

※上記で記載された内容から連想したイメージや今頭に浮かんでいるイメージなど何でもかまいません。



絵のタイトル: _____