

=====

## 自立前提セッション&講座設計テンプレート

Day3(配布日:2024/12/15)

=====

お名前:\_\_\_\_\_

作成日:\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

### ■このシートの目的

- ・1 回のセッションと、講座全体の構造を「自立前提」に組み替える
- ・その場しのぎではなく、「卒業」を前提にした設計へ

-----

### PART1 1 回のセッション構成(60～90 分のテンプレ)

-----

【セッション名】

【想定時間】 分

#### 1)オープニング(10～15 分)

-----

- ・今日のテーマとゴールを一緒に確認する時間

今日クライアントに聞きたい質問:

・

・

終わりにどうなっていたいか確認する問い:

・

2)現状と感情の整理(15～20 分)

---

・事実／感情／思考を切り分けて、今の位置を一緒に見る

整理のために使う質問:

・

・

3)気づきと選択肢の提示(20～30 分)

---

・リーディングやスピ的な視点を「答え」ではなく「視点」として使う

クライアントに気づいてもらいたいポイント:

・

リーディング情報を伝えるときの言い方(例):

・「ひとつの視点として、こんなメッセージも感じます」

・

#### 4)クライアント自身の選択(10～15 分)

---

・次の一步をクライアントに選んでもらう時間

選択を返すための問い:

・

・

#### 5)宿題・実践ワークの設定(10～15 分)

---

・次回までに試してほしい小さな行動／意識の宿題

宿題の例:

・

・

-----

## PART2 自立前提の講座／スクール設計(3 ヶ月モデル)

-----

【講座名】

【期間・回数】

例)3 ヶ月／全 6 回・グループ講座＋個別セッション 2 回 など

→

【この講座で目指す「自立ゴール」】

→

▼各回のテーマとゴール

第 1 回 テーマ:

ゴール(何ができるようになる?):

第 2 回 テーマ:

ゴール:

第 3 回 テーマ:

ゴール:

第4回 テーマ:

ゴール:

第5回 テーマ:

ゴール:

第6回 テーマ:

ゴール(卒業時点での状態):

---

### PART3 サポート範囲・境界線の設計(概要)

---

#### 1) 講座料金に含まれるサポート

・連絡手段:

・返信目安(時間帯／何時間以内):

・メッセージの目安回数(例:1日1往復まで など):

## 2) 講座料金には含まれず、別料金にするもの

- ・
- ・

## 3) 「ここから先は別メニューです」と切り替える基準

- ・

## 4) 卒業後の関わり方(フォロー・単発セッションなど)

- ・

---

## メモ欄(改善アイデア・気づいたこと)

---

- ・
- ・