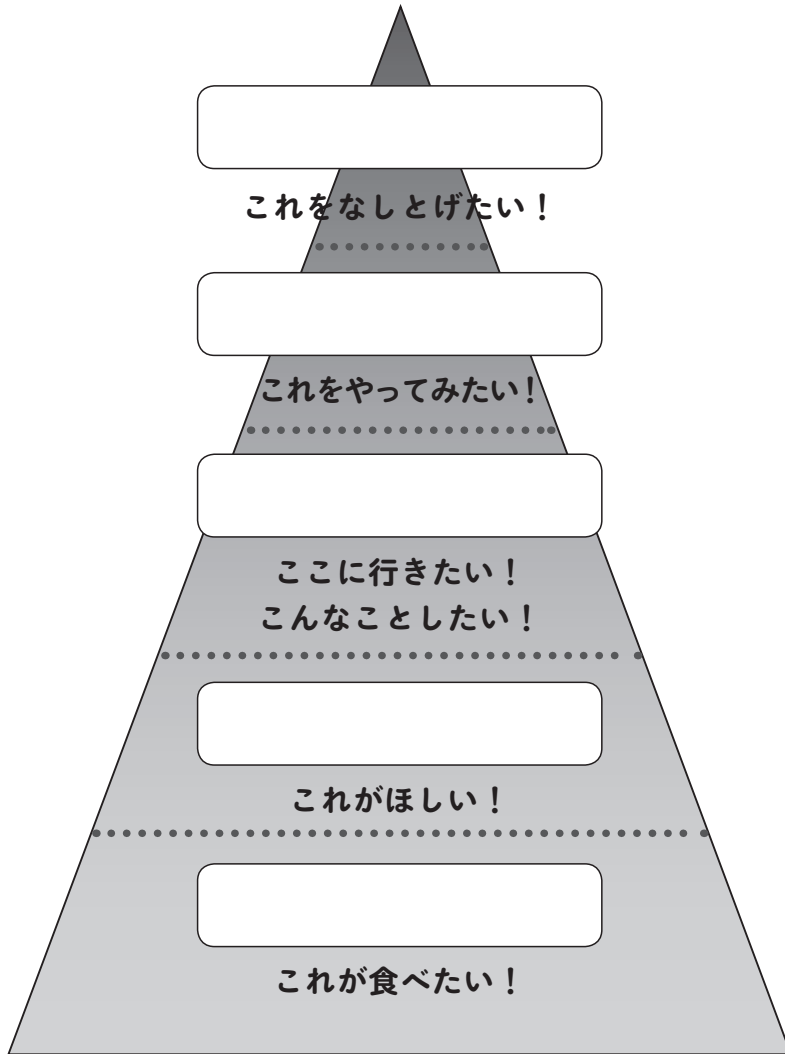


質問 8 カウンセリング・チェックシート

マズロー先生ごめんなさい！

キミだけの欲求5ステップ！



ねらい

有名な「マズロー欲求五段階説」をヒントに、今の欲求を5段階に分けてみよう。

やりかた

今、やりたいことを5段階に分けてみよう！

下から順に、考えていこう。

これが食べたい！……《生理的欲求》

食べたいものをあただけ書く！

例) すし、ラーメン、カレー、ケーキ

これがほしい！……《安全欲求》

おもちゃ、文房具、本、望遠鏡や時計、宝石など、欲しいもの、買ったり作ったりできるもので、欲しいと思っているものを書こう！

例) 天体望遠鏡、ゲーム機、ぬいぐるみ、スマホ

ここに行きたい！ こんなことしたい！……《社会的欲求》

家族や友だちといっしょに行きたいところや、遊びたいことを書こう！

例) 家族で遊園地に行く！ クラスの友だちとたこやきパーティする！

これをやってみたい！……《承認欲求》

学校で、部活で、または大人になってから、ぜひやってみたいと思うことを書こう！

例) 野球で甲子園に出場したい！ 大企業の部長になりたい！ 弁護士になりたい！

これをなしとげたい！……《自己実現欲求》

自分にしかできないこと。自分として生まれてきて、死ぬまでになしとげたいこと。

もう見つかった？ あるなら書いてみよう！

まだ見つからないなら、空けておいていいよ。いつか見つければいいね！

例) 科学史に残る大発見をする！ 芸術作品を生み出す！ 世界的な大富豪になる！