

体験過程（EXP）スケール ※自己開示と変化過程

段階	評定基準
1	自己関与を伴わない単なる出来事について（客観的な視点）の語りであり、感情は表現されない。 他所)出来事に対しての傾聴のみ。 当所) 脚本分析カウンセリング
2	自己関与を伴う出来事についての語りであるが、感情はほとんど表現されないか、表現されても間接的であったり、知性化されたりしたものである。 他所) 出来事に対する一般的な解答のみ。 当所) 問題と課題、心情を切り分け分析
3	外的出来事についてのクライアントの個人的感情が示される。 他所) 出来事に対して同調するのみ。 当所) フォログラフィー療法・フォーカシングを用いて心の陰から本音を引き出し解放させる。
4	外的出来事よりも、それについての個人的な体験や感情を語ることによって、自分がどのような人間であるかを描写しようとする。 他所) 出来事に対する心情の理解と同調のみ。 当所) 交流分析・脚本分析・自己分析を用いて改善
5	自分の体験過程や感じていることへ自己探索的（自己分析）にかかわる。自己吟味、問題提起、仮説提起などがみられる。 当所) 出来事の起因理由やきっかけについて掘り下げ、原因と選択肢を理解する。
6	自己探索的な試みにより、新たな気づきが生じる。 当所) 認知行動療法や認知教育療法、問題解決型決断カウンセリングによって、新たな気づきや言動の修正を与える。
7	気づきが更に広範な統合や洞察へと深まり、人生の様々な側面に発展する。 当所) 基本的課題や問題のみならず、自己解決するための思考を養い、習慣化させる。

※当所では、ラポール形成（心理士とクライアントの信頼関係）は、4段階目から開始しています。他所の意カウンセリングルームのように1段階目より多段階的にラポール形成を行うと、おおよそ110分×7回程度のカウンセリングを行うことになり、約15万円程無駄に消費することから、時間と費用を削減し、最短で安価に解決・完治させることを優先しています。