



AMA-メンタルアシスタンス

# ブツダ・カウンセリング 〇〇さんのカウンセリング・シート

2022年〇月△日 14:00  
オンラインカウンセリング  
セッション



担当者：〇〇

# カウンセリングセッションの 振り返り

— 毎日の実践のために

- 三学の型（全体像）
- 用語の復習
- 壱の型：苦しみの消滅
- 弐の型：苦しみの分析
- 参の型：苦しみの抑制
- 担当者からのメッセージ
- 心所診断
- 修了証明書

# 【壹ノ型】

「観」と「止」の瞑想により  
苦しみから離れます

**定**

苦しみの消滅

【正念・正定・正精進】

**慧**

苦しみの分析

【正見・正思惟】

**戒**

苦しみの抑制

【正業・正語・正命】

# 『三毒』

苦しみの原因となる3つの煩惱

## 欲の心所（不善心所）

**貧**

束縛された状態

**邪見**

固執している状態

**慢**

「自分」が過剰な状態

## 愚かさの心所（共不善心所）

**痴**

周りが見えない状態

**掉挙**

浮ついた状態

**昏沈**

沈んだ状態

## 怒りの心所（不善心所）

**瞋**

拒絶の気持ち

**嫉**

うらやむ気持ち

**後悔**

過去の自分への怒り

# 直接戒（離心所）

— 苦しみを引き起こす不善心所を抑制するための  
実生活上でのルール

## 【正思惟】

苦しみの原因を  
分析する

- サンプルサンプルサンプルサンプル
- サンプルサンプルサンプルサンプル
- サンプルサンプルサンプルサンプル

## 【正業】

悪い習慣から離れる

- サンプルサンプルサンプルサンプル
- サンプルサンプルサンプルサンプル
- サンプルサンプルサンプルサンプル

## 【正語】

悪い言葉から離れる

- サンプルサンプルサンプルサンプル
- サンプルサンプルサンプルサンプル
- サンプルサンプルサンプルサンプル

## 【正命】

悪い生活から離れる

- サンプルサンプルサンプルサンプル
- サンプルサンプルサンプルサンプル
- サンプルサンプルサンプルサンプル

担当者より

〇〇さんへのメッセージ

カウンセリングセッションを終えて。

サンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプル  
サンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプル  
サンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプル  
サンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプル  
サンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプル  
サンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプル  
サンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプル  
サンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプル  
サンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプル  
サンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプル

担当：〇〇

---

# 心所診断（善心所）

良い心所はどんどん育てていきましょう！

今回のセッションにおける評価

サンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプル  
サンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプル  
サンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプル  
サンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプル  
サンプルサンプルサンプルサンプルサンプルサンプル

自肅心所  
33.3%

智慧の心所  
33.3%

無量心所  
33.3%



AMA-メンタルアシスタンス

# 修了証明書

ここに証明します

〇〇 〇〇 様

---

ブッダ・カウンセリングを受講し修了しました

担当者：〇〇

開催日：〇年〇月〇日