



2022年●月●日 ●●さん セッションレポート【見本】

■設定した目標：「仕事と家庭を両立させたい」

- 達成出来たことはどのようにして分かるか
 - 週5日のフルタイムで仕事をしていて、平日は残業をせずに帰宅し、土日は家族との時間を大切にしている。
- 達成するのは、いつ、どこで、誰と
 - 2020年●月●日、今の会社の今の部署で、今の部署の同僚と。また、家で家族と。
 - 職場では、勤務時間内は効率良く働き、定時にパソコンを閉じて帰路に着いている。
 - 家庭では、平日の夜ご飯は疲れているときは無理に作らない。自分に余裕があって笑顔なので家族も笑顔になっている。
- 達成することで得られる利益
 - これまで経験したことを、社会に活かしているという充実感を感じることが出来る。
 - 大切な家族との絆も深めることが出来る。
- 達成のために持っている資源
 - フルタイムで仕事することに理解を示してくれる家族の存在
 - 自分の出来ることで社会に貢献し続けたいという意欲
- 達成を制限しているもの
 - 完璧主義（仕事も家庭も完璧にしなければいけないという思い込み）
 - 同僚が残業をしている中、自分だけ先に帰るのは周囲への迷惑だという罪悪感
- 達成することは、あなたの人生にとってどんな意味があるか
 - 「たくさんの人を幸せにする」という自分の人生の目標を達成することが出来る。
 - 家族を大切にすることで、自分の人生が豊かになる。
- 達成するために今日から出来ること
 - 今日、家族に、週に1回は、夜ご飯は出前をとっても良いか聞いてみる。
 - 明日は必ず定時で退社し、同僚には「ごめんなさい」ではなく「ありがとう」と声をかける。
 - 完璧主義な自分を手放し、「やらなくても良いことはやらない」ことを意識する。

■●●さんが大切にしていること：

【●●さんが感じたこと】

「たくさんの人を幸せにしたい」という思い

→家族を大切にするために何度も仕事を辞めようと思ったが、その度に思い留まったのは「たくさんの人を幸せにしたい」という思いが強い自分がいるからだ気付いた。

【nanase が感じたこと】

「社会に貢献したい」という思い

→「仕事を辞めるのが怖いのは、社会に貢献出来なくなってしまうような気がするから。」という言葉や、「家族を幸せにすることも大切だけど、もっと沢山の人を幸せに出来たらという思いがある。」という言葉からは、社会に貢献していきたいという●●さんの強い思いを感じました。

■参考情報のご紹介

アメリカの臨床心理学者の「アルバート・エリス」は、長年の臨床経験から「人は10種類の思い込みによって苦しんでいることが多く、その思い込みを変えれば苦しさが和らぐ」と述べています。その10種類の中には、「人に好かれねばならない」「人を傷つけるのは良くない」「いつも物事をきちんとしなければならない」というものがあります。自分の思い込み（考え方の癖）に気付いて変えていくことが出来ると、心が楽になるかもしれません。（参考文献：A.エリス「論理療法」川島書店（1981））

■次回について：

もし次回のご希望がございましたら、本日見えてきた目標を達成するための具体的な方法について一緒に検討させて頂ければと思います！

溢れる優しさと、内に秘めた熱い思いを持っている●●さんなら、仕事も家庭も両立することが可能だと思います！●●さんは、今のお仕事にとっても誇りを持っていらっしゃるよう感じました。仕事を辞めるという大きな選択を1人で決断する前に、ご相談頂けましたことを大変嬉しく思っています。今日から出来ること、ぜひ行動に移してみてくださいね。応援しています！

