

## ●具体的に困っている問題

受講後(3~6 か月後)どこまでどうなっているのか想像する

### 1. <人間関係、対人関係>

#### 1.1 子供が仲良くしているお友達のママさんと仲良くなりたい

1.1.1 子供の友人関係を途絶えさせたくない。幼稚園児、小学校低学年児には保護者の関わりがないと交友が途絶えてしまう。今まで子供が築き上げたお友達は性格や価値観が分かり合える同志ではと考えている。成長していく上で、時に心の支えとなる財産になるよう保護者同士の繋がりを続けることでそのお手伝いができると考えている。

1.1.2 親同士、家族同士で交流できる機会は今後少なくなっていくし、幼稚園で出会った保護者とは子育てや教育に関する考え方や価値観が似ていたり、私には持っていない素晴らしい考え方を持っていたりするので、私自身も交友関係を維持したいと願う。

#### 1.2 職場関係の方々ともう少しくまぐコミュニケーションがとれるようになりたい

1.2.1 仕事の依頼が一方的と感じることが多く、日頃から気さくに会話ができれば、もう少し双方間の仕事が向上するのではないかと考える。現状は、依頼を受けた仕事のみをただ処理するだけ、あるいは、依頼した仕事をペーパーのみの処理で完結してしまっている。実際は、そこに意味を持って対応してほしいと考えるが、そこまでのコミュニケーションであったり、説明がうまくできない。

1.2.2 他者が作成した資料の確認をすることが多いが、変に几帳面な性格上、細かい部分までも目が行き、誤字脱字等のケアレスミスも気になって仕方がない。目をつむることも学んでいるが、公の資料となると神経質になる。冗談ばくあるいは気軽に改善してほしいと言いたいが、指摘すると、体調不良になり仕事を休んでしまうため全部言えない。業務に関するダブルチェックについては喜んで確認するが、ケアレスミスについては私にとって負担が大きくそのウエイトも結構占めているため悩んでいる。持ちつ持たれつの観点で気づいた自分が修正すべきなのか。

#### 1.3 子供たちが不幸せだと嘆くようになってきたので、なんとか方向転換したい

1.3.1 感覚的な長女とのコミュニケーションが難しく、自分の考えが通らないと癪癪を起す。言葉を変え、自分なりにかみ砕いて理解を得られるよう伝えるが、彼女なりの納得が一旦でも得られなければ何をしても怒りがおさまらない。成長するにつれて長女も一生懸命自分の意見を説明してくれるが、まだまだ言葉が足らず私にはどう

も理解できず、シャットアウトしてしまう。

- 1.3.2 長女の楽観的な思考や行動が私の危機管理意識をくすぐり、「こうした方が良いのではないか」「こういう方法もあるよ」「もう少し頑張っ、」と口を出してしまう。多くの場合、全く響かないため私が怒ったり、誰か/何かと比較したり、彼女自身の考え方を否定したりしてしまう。そのせいなのか、母に対する愛情を異常に求めてきたり、最近では「この家に生まれてこなかったら良かったのか」とか「今日一日全然楽しくなかった、私、不幸せなことばかりや」と言うようになり、これからどのように接していけば良いのか分からない。
- 1.3.3 次女は欠点に焦点を置き喜びを得ることが少ない生き方をしている。次女は努力家な部分があり褒められることを求めるため、自分の失敗やミスを指摘されることで大きなショックを受けて泣く。練習して気持ちを切り替えようと声掛けをするが、いつまでも引きずっているの自分を見ているようで将来が心配。気持ちの切り替えの促し方、できた時の褒め方が難しい。
- 1.3.4 次女も「今日一日全然楽しくなかった」と幼稚園から帰ると報告することがある。話を聞いてみると、遊びたいお友達と遊べなかった、遊びたい遊びができなかった(自分の意見が通らなかった)、嫌いな食べ物(給食)ばかり出てきた、など一部分を切り取って全部が楽しくなかったと表現してしまう。日頃の私の言動がそのまま子供の心に沁み込んでいっているのを痛感している。自分の言動を変えなければいけないと焦るが、ただ着飾っただけの私を演じるのもすぐ疲れてしまうため、私の性格をもってどう変われる可能性、糸口を探している。

- ・自分を卑下し他人を羨む生き方・考え方、外からの評価を期待して生きている
- ・口下手で会話も弾まず他人を詮索しているような不快感を与えていると思っているため、自分から話さなくなったり他人から避けられることが多い
- ・孤独感が強い

## 2. <時間管理、ゆとり>

### 2.1 物にあふれた家を整理整頓したい

- 2.1.1 まだ使える、勿体ないと口癖の祖母、欲しいものを思い通りに買ってくれなかった母、頭の根底にある過去(物への執着心)を切り離し、限りある空間の中で整理、手放す。まずは寝室の床に置かれた物を整理して棚に収まるように断捨離。その次はリビングの引き出し→収納棚→食器棚

### 2.2 自分の娯楽時間を作りたい

- 2.2.1 仕事と子育て、家事を優先して、自分のために時間を作ることができていない。自分が抱える仕事以外の仕事が増えることがあり、タイミングが読めない。このとこ

ろ仕事量が多いのは事実で今は仕方がないことと理解している部分はある。ただ平日だけでなく休日でも夫が不在することが多く、子供と過ごすことが多い。子供主体の時間になるため自分の休日とは言いにくい。

## 2.3 仕事に係わる知識を増やすための行動がしたい

### 2.3.1 仕事の効率化 資料作りの短縮

資料作成に特に時間を費やしすぎてしまう。重要な点あるいは要約することが苦手でポイントを絞ることができない。時間猶予もあると余計に時間をかけてしまう。

非難・否定されるのを恐れたり、自分のやり方が間違っているのではないかと思ってしまう何事においても自分を信じて作業することができない。

### 2.3.2 勉強

知識を増やすための勉強に時間を割くことができていない。優先順位から後方に見送り、着手することができない。余力があれば他部署の業務の理解を深めるのも勉強のうちとしているが、コミュニケーションや時間管理の部分で躊躇して行動できない。

## 3. <過去の自分にとらわれている>

### 3.1 成功体験を積み重ねたい

### 3.2 活かすことのない反省ばかりしないで目の前の事象に集中できるようになりたい

### 3.3 雑念を捨て淡々と物事を進めたい

#### 3.3.1 色々と考えて自分にはできないとあきらめてしまう

料理、片付け、嗜好品の買い物、運動、美容

#### 3.3.2 知識不足・経験不足から自分一人でやり抜く自信がない

上記の物事において、例えばレシピを見ても工程が複雑そう、時間がかかる、同じ調理器具を持っていないと理由をつけてあきらめる。片付けもどこに何をしまえば上手く整理できるか分からない、少しずつ進めたいけど、散らかしたら一時的に物を置く場所がない、十分な時間も取れそうにないからあきらめる。自分にとって良い店を探すまでに時間がかかる、定期的に通うのにスケジュールを心配する、価格と見合うか考えるけど、比較できるような情報が集積できずあきらめる、等 言い訳で終わっている。