

伊藤 沙織 様

幸せのバランス	点数	状態	理想
マインドの状態 思考の偏り	8	2年前くらいまではがむしゃらに頑張るばかりでうまくいかず、鬱っぽい症状が出るが増え(やる気が全く出ない、週末寝たきり)、カウンセラーさんの心を緩めて自分に優しくする長期講座を受け、本来の自分をだいぶ取り戻して元気が出てきた状態です。マインドも自分の幸せは感じる事ができるし、そこを選ぶこともできています。ただ、それを続けて行く時に時々自信がなくなる、そんな状況があるように思います。	
時間の使い方 ゆとり	5	長男が昨年度から日本人学校に転入し、朝のお弁当作り、学校行事への参加、そしてこの春からはPTAの役員活動が始まり…これまで以上に、子供のことへ費やす時間が増えてきました。忙しいのですが、逆にその波に乗って色々新しい事を少しずつ始めたり(ピアノ、編み物、推し活)と、有効に時間を使っている気もしますが、やはりとにかく忙しく…本当はもう少し、ゆったりゆとりを持って過ごしたいのにな…と思っています。	
外見美 健康美	6	今年45歳になり(ちかさんと同年かも? ^^)、年齢とともに体型も顔の筋肉もたるんできています。鏡を見ると残念な気持ちになること、しばしばです(笑)	
自己信頼 セルフイメージ	5	もともと双子の一人として育って来たせいか、いつも比較して競争しながら切磋琢磨して成長してきたように思います。そして幼い頃から他人からの評価で自分の価値を決めていた節があります。 そのせいか、大学生の頃からとても自己信頼感が低く、セルフイメージもネガティブでした。 カウンセリング講座を受けた後、セルフイメージが全てだと言うことが分かり、セルフイメージを自分への言葉がけなどで変える努力を続けています。 たいぶできるようになってきていますが、もともと2くらいの苦手から5くらいに上がったところだと思います。	
衣食住 日々の生活の満足度	6	ソウルに住んでいますが、不動産も物価や子供の教育費も高く、本当はもう少し自分の好きなように飾りたいのですが、そこに投資をしてはいけな、とか勿体ないとか、後回しになってしまっています。 インテリアについては自分の好み分かるのですが、特に食器やテーブルウェアに関しては自分のお気に入り或少しずつ揃えて自分をおもてなしするように暮らしたいですが、何が好みか、何を買ったら良いのか、さっぱりわからない状態です。	
仕事の充実度	4	6年前まで、自宅でフリーで翻訳業をしながら子育てしていましたが、会社との契約が切れ、その後チャレンジしてみたかったヨガインストラクターの資格をとって教え始め、それがすごく大変で自分にはできない、能力がないなど、とても自己肯定感が下がってしまい、鬱っぽくなってしまいました。 今はヨガインストラクターはせず、カウンセリングを受けた後に自分にできる仕事を負担を感じない状態で続けたいと思っています。 ちょうどこの2月から友人の紹介で不登校の6年生の女の子に、韓国語をオンラインで教え始めました。 まだ緊張したりもしますが、自分が人の約に立てている感があるので、ありがたいなと思っています。	
お金	5	住んでいるソウルは不動産、物価、教育費が高く、夫のお給料だけでは余裕がありません。子供の教育費を私の親がサポートしてくれたりもしています。 頼らなくても良いように、私も仕事をして大黒柱のうちの一本になりたいです。	
人間関係 コミュニケーション	8	プライベートでは、なるべく自分の好きな人と沢山時間を過ごせるように意識して予定わ立てているので、あまりストレスはありません。 ただ、PTAのかけ離れや会議では、色々な方がいるので、自分に合う、合わない関係なく会議したりしているのですが、どう言えばお互い気持ちよく仕事ができるかは考えて発言したりしています。なのでは少しストレスはあります… 一番近い距離にいる家族に関しては、パートナーシップはうまく行くようになったと思います。子供たちには遅刻しそうな時、いつまでも勉強をしない時、まだまだ大声で叱ってしまうことがあり、もっと心穏やかに過ごしたいと願っています。 また、両親や兄に対して帰国時や電話で話す時やなイラッとする事が、何とかならないかな…と思っています。	