

181121YSさん

困っていること

ネガティブな思考のループから
抜け出せない

容姿のコンプレックス ◦ ダイエットも持続しない

したくない仕事に従事していること ◦ BやIのクワドラントに行きたいが何から始めたらいいかわからないし、持続しない

決意をすることはすぐしても、途中で
目の前のことでいっぱいになってしまう

逃げや甘えが強い

ストレスなく生きたい ◦ ←これが永遠のテーマ

課題

どこから取り組んだらいいのか分からない

何事も持続しない自分が嫌だ

全て含めて、何をしても何をしなくても、
ネガティブな思考のループにはまってしまう

カウンセラーからお伝えしたこと

現状のYSさんの気づきの確認とその共有

他者評価と自己承認について ◦ 自己承認を高めるにはモチベーション
ではなく、行動に焦点を当てること ◦ 大事なことはルーティンにまで落とし込むこと

自分の範囲内だけ頑張る ◦ 自分の出来ないことは出来ないこととして割り切る

気ぜわしさによる、キャパが圧迫されている ◦ (伝えきれませんでした)紙に書いていくとよいです

短期の視点で結論を出すのではなく、
中長期の視点で物事を考えること ◦ 失敗を経験値に出来ないか ◦ プラスに考えることで、現状に満足してしまうことが怖い

べき論の強さ

使う言葉の課題 ◦ ～～しないという言葉が多い ◦ 無意識が何事もマイナスのことと結びつけている

無意識を変えるため、使う言葉を変えてみては？ ◦ 現状に満足してしまうのは嫌だ

生きることは自分で課題を見つけること。

感じたことや今後の課題

過去に傷ついたこと踏まえ、認知の整理

コミュニケーションのズレ、固さがある

使う言葉が「～～ない」など、ゴール設定には
向かないものを多用していること

自分をコントロールする術を知らないこと

大事なことがあるときに限ってトラブルが
起きていることの意味を知ること