

はいではそろそろですね始めさせていただきたいと思います
今日は絢子さんをことですねしっかり理解させていただきたいのでメモをとっていきたいんですけどもよろしいでしょうか？

3-1

Q1 ではですねまず今日ですねこのセッションに何を期待していらっしゃいましたか

その答えが分かると嬉しいなと思ってこられたんですね、ありがとうございます

Q2 その答えがわかったとしたらこれからどうなっていきそうですか？

ありがとうございます。・・・な気がするんですね

確認 Q3 ではこのセッションが終わった時に何を得ていたら、このセッションを受けて良かったな、価値があったなとおもいそうですか？

ありがとうございます。このセッションが終わった時に、自分のやるべきことが決まっていて、ワクワクできていたらこのセッションを受けて良かったなと思うと言うことでよろしいでしょうか？

ありがとうございます。そのような状態をゴールとして一緒にやっていきましょう

3-2

質問をいくつかさせていただきますねあまりこれまでにはですねされたことのないような深い質問になっていきます 答えるときのポイントなんですか
答える時のポイントとして、正解ですか 不正解はありませんので頭にこうパッと出たね出てきたことをですねこうポンと出していただければと思います
その答えに対して、私はそうなんですねと受け取るだけですので安心してお答えいただければと思います

Q1

では質問に入っていきますね

あなたにとって人生とは何ですかと聞かれたらなんとお答えになりますか？

旅なんですね

では旅とはどんな意味がありますか

いろんな人とこう会ったりですとか話をしたりすることが好きなんですね

なぜこういろんな人と会ったりとかこう話をしたりすることが好きなんですか

いろんな話を聞けたりいろんな場所にお友だちができるとあやこさんはどんな気持ちになるんですか？

いいですね、ワクワクしたり腰合わせな気持ちになるんですね

○○さんが今お話ししているのを見ても本当にねこう人とお話ししたりすることが好きなんだなというのがすごくね伝わってきましたありがとうございます

では、次の質問に入っていきますね

Q2

Q2 あなたにとって人生で最も大切なものは何ですかと聞かれたら、なんとお答えになりますか

家族ですね

絢子さんにとって家族とはどんな意味がありますか

かけがえのない存在なんですね。他には？

絶対に離れないそんな絆があると感じているんですねはいありがとうございます

ちなみに絢子さんにとって絆はどんな意味がありますか？

表面的なものではなくて深いつながりですね

では、深いつながりとはどういうことでしょうか

心と心で繋がっているかんじなんですね

絢子さんは心と心でこう繋がっている感じを感じられるとどんな気持ちがするんですか？

こう安心できてホッとしてもう自分の居場所みたいな感じなんですね
ありがとうございます

Q3

では、次の質問に移っていきますね

Q3 死ぬまでにこれだけは達成しないと ないと思うことは何でしょうか

いいですね、自分の家族ですね。いいじゃないですか

それ達成できたらどんな気持ちがしますか

本当に最高に幸せですねよななんか それがものすごく今伝わってきてます
教えて頂いてありがとうございます。

3 - 3

では次の質問をさせて頂きますね。

では、もしそれを手伝ってくれるパートナーがいたとしたら、パートナーに期待することはなんでしょうか？

いいですね、ありがとうございます。一緒に歩んでくれると嬉しい

他にはなにありますか？

幸せになる方へとこう自然に

導いてくれたりだったりですかあとは こう一緒に歩んでくれたりそしてよく

寄り道をしちゃうけれどもそれより道をした時にそっちじゃないよと

自然にこう導いてくれたりですかあとは 一人でいろいろね考えてしまうので

なんというんですかねそれを聞いてくれたりだったり 応援してくれたりとか

励ましてくれたりとかそんなこうサポート があったとしたらあや子さんの人生はこう

加速していきそうだな 前に進んでいきそうだなというイメージってありますか？

3 - 4

これから今の現状を把握したうえで目標を設定していきたいと思います。

人生の輪というものをつかっていくのですけど、

ちょっと画面を共有させて頂きますので少々お待ち下さい

【人生の輪】

カテゴリが8つに分かれているのですが、これからこのカテゴリー1つずつに

10点満点中何点かという点数をこれからつけて頂きます。

その前にカテゴリーの説明をいったんさせて頂きます

感情

まず感情は

どれだけ自分の生活中で自分の感情をコントロールしながら生活できているのか

落ち込んですぐ立ち直れるのかとか、自分の好きな感情を得ながらせいかつできているのか

という満足度でつけてみてください

健康

健康 病気も入りますし 肉体的にどれだけねこう満足しているかとかあと

起きた時にすっきり起きられているかや、毎日エネルギーに満ちているかという健康面での満足度

人間関係

人間関係 自分にまつわる人間関係全て

パートナー入りますし 親御さんも入りますし 職場の人とかもね入ってきます

		自分に関わるすべての人間関係にどれだけ ご満足されているのかという 満足度でつけてください
お金	お金	金は 収入と貯蓄にこう分けて考えていきます 今の自分の年齢だと一般的にこれぐらいが 普通科の平均かなとかではなくてですね 自分の今の収入にどれくらい満足されて いるのか 自分の貯蓄にどれくらい満足してるのかと いう 満足度でつけてください
キャリア	キャリア	キャリアもですねお金とはここちょっと 切り離して考えてください 生きがいったりですとかやりがいもう 自分が 培ってきたものの 満足度でつけてみてください
時間	時間	時間は 自分がどれだけ好きなように 好きなことに時間を 過ごす時間をね過ごせているかこのね満足
環境	環境	環境は自分にまつわるすべての環境なん すけれどもそこから 家族人間関係をぞっそり抜いた 物質的、物理的なもので考えてみてください
人生全般	人生全般	すべてのこれらのね総合点で ぜひつけてみてください カテゴリについて大丈夫そうでしょうか

採点1回目 これから私が感情何点ですか、健康な点ですか、家族 人間関係なんてんですかとまあまあ早い スピードで聞いていくのであまりこう考え
すぎずにですね 頭にこうパッと出た数字を 直感で答えた方が効果的なのでそのように
答えていただいてもよろしいでしょうか はいありがとうございますちょっと

今出た数字を見て何か感じることはありますか？

人生の輪は、一つのカテゴリーが大きく〇〇さんの人生に影響しているという風に言われています
そのカテゴリーを今から探していくたいんですが、
点数が低いところでもいいですし、一番改善したいところはどこですがと聞かれたら
どのカテゴリを改善されたいですか？

満点の条件だし 人間関係なんですが、今 4 点になってるじゃないですか
どういうことかというと、無意識に自分の中に10点満点の条件があつて
底と比べて4点という風に点数がぱつとでてきてるんですね
なのでこの人間関係を満足させるためには、まず10点満点の条件を出していく必要があります
これから10点満点の条件を出していくんですが
その前に大切なポイントがあります
できる、できないは置いておいて、一切制限をかけずに欲張って頂きたいんです

もしかしたら口にすることが勇気がいることかもしれませんし
こんなことできるのかなーって思うかもしれないですが、
そういうものもいったん脇に置いておいて
とにかく欲張って出していきましょう

どんな彼氏だったら嬉しいですか そうですね そうですね
てくれる人で年収1千万以上稼いでいる そんな彼氏ができる自分ちょっとなつ
ましたで無条件で愛してくれて 練習1000万円以上稼いでいる人が自分
の彼氏です そんな自分になれたらちょっとねあの教え てください
のその状態の人間関係って10点満点で 言うと何点になりますか
7点ですねいいですね 7点ですね 7点ということは
10点満点になるにはあと3点必要ですね 3
点数ですね 先ほどですねここにもちょっと私書いてる んですけど 先ほどあや子さんねまず
彼氏が欲しいとおっしゃっていたんですよ はいまず彼氏が欲しいとおっしゃってたん
ですねなので 彼氏ができることは 愛子さんにとっては 通過点なのかもしれないですね
はいじゃあ彼氏ができた後こうなりたいとかってありますかなんかもっとねこう
もっと 欲張って イメージしてもっともっと配ってみて もらいたいなと思うんですけどどうなつ
無条件で愛してくれて年収1千万以上の このね
旦那さんの結婚してそしてその方とのねお 子様が3人生まれているそんな
はい 慣れましたなりましたいいですねその今の 状態の人間関係って何点ですか10

採点2回目

いいですねそしたらもう 一度その状態キープしたままもう一度私
人生の和をですね一つずつ 点数を聞いていきますのでお
答えいただいてもよろしいですかはいではその状態キープをしていただいて今の
感情を何点ですか10点ではい 健康なんですか10点です

人って色々考えることがあると思うのですが
○○さんの場合はこれだけに集中して、ここを10点満点にしていくことで全体があがっていきましたよね
ちなみになんですが、この時間のところ9点となっているのですが、このマイナス1点は何かすごくなつたりとか、ネガティブなかんじだつたりとかってあったりあしまうか？
ではこの人間関係で目標を設定していきましょう

チャンクダウン

この10点満点の状態をいつまでに達成したいですか？
7年後ですね、OKです。
目標設定はスマートルールにのっとっていることがポイントとなってくるんですね
具体的であること、測定可能であること、達成可能であること、
そして価値観にあってること、期限がきめられていること
というのが目標達成するための大きなポイントとなってきます。
そして目標達成する期間が3か月から半年が一番達成しやすいと言われていて
長すぎず短すぎないこの期間を設定するのがいいと言われているので

チャンクダウンといって、目標を直近までこれから落としていく作業を一緒にていきます
じゃあまず7年後にこの状態を作っていくので先に書いちゃいますね

7年後何てかきましょうね。

目標達成の角度 この3か月後・・・・・という目標なんですけど、
Relative目標となって この目標達成可能率ってどれくらだと思いますか？

45%から55%がちょうど達成しやすいという風にいわれています
70%とか80%とか高くなっているばいくほど目標としては余裕がありすぎて
タスクとおなじような感じになってしまふんですね
自分がやれるって知っているので、先延ばしになってしまふ
例えば茶碗がたまってるけど後でやるか、みたいな感覚と同じような感じになっちゃうみたいな感じですね

自分にとってできるってわかってるんで先延ばしが起こってきます
そして20%とか30%という低いパーセンテージになってくると、目標が達成できないんじゃないかなっていう
不安とか恐怖の方が大きくなってしまって動けなくなってしまうので、
この45%から55%がちょうどいいというふうにいわれているんですね
なので45%はとてもいい感じなので、これを目標にしていきたいんですけど
いつまでにこれを達成しましょうか。
今3か月後になっているんですが、まず期日を決めていきたいんですね。

この目標を声に出して読んでみて頂いていいですか？
いいですね、これ読んでみてどうですか？

3か月後の目標なんですけども、この自分の理想とする人生につながっているなーという感覚在りますか？
いいですね、自分のこの価値観にもあってるなっていう感覚もありますか？
OKです。ではこの目標はがなんでも達成したい、そんな目標にもなっていそうでしょうか？
OKです。ではこれを目標にして進めていきましょう。
では前半はこれで終わりになります。
後半に私から目標を教えてください、という場面が何度かありますので
その目標を○○さんからお伝え頂いてもよろしいでしょうか？

ではですね 前半はこれで一旦終わりになっていきます 一旦ここで10分間ですね