

- ・ 企画ありがとうございました。

「自分視点での目標設定の方法」について、例えば与えられた目標を自分のものにするのが苦手だなと思ってたので、そこについて聞きたいと思っていました。ただ、具体例がギリギリまで出てこなくて(思い出す時間を取れなかったのはそうなんだがまあ...), とりあえず投稿したら思い出すこともあるかな, となんとか思い出したものをとりあえず投稿してみてもう後は思い出したら追加しよう, と思ってたんだが....

「こういうところが不安だな」だったり「???」と思うことはしょっちゅうなのだけれど、思ってはふっと消えてしまうことも多い。また「???」から何かを言うまでにエネルギーがまだ足りてないなと思うときもある。

そこがいやなので結局考えた挙句出てこないこともあって、無意識もしくは意識的に避けていたところはあるのだけれど、これが自分の視点で物事を見ることのスタートなのか。いや知ってる、でも覚悟がなかったのは事実。

いつまでもむにやむにやを繰り返すのも辛いので、目に見てわかるような形で記録に残しておきたいと思った。私はどうしても「悪い記憶」が頭にこびりついて「いい記憶」が残らないので、自分がどうしてそう判断したのかちゃんと残らずに記憶をベースに判断してしまっているのだから、余計に不安になってしまうのだろうと思う。あとはとりあえずやってみようと思う(個別フォローで類似の課題が出ているし)。

目標を立てるにも2段階あるとのことだが、話を聞くとどちらもまだ足りないと思うことがあるので、**まずふと思ったことについて「問いを立てる」をもっと意識的になろうと思った。**

自分は持病の関係でどれくらいの食事量に対してどれくらいの薬の量で、みたいなことを把握できるようになってるけれど、これは記録を残していたからうまくできるようになったところはある。

同じように自分目線で「私はこう思ったんだけど(聞かれてないけれど)」を自分の中で積み上げていきたい。それに先立って、分析というかそれ以前の「自分が何をしたか」について記録をしていきたいと思いました。

(30代女性 千葉県)