

田中 ゆき様

このたびは、あづまやすしのコーチングセッション、無料見積もりにお申し込み下さいまして、誠にありがとうございます。現時点では 田中様の問題について、以下のように捉え、一例としてセッションの計画を提案させて頂きました。ご参考になれば幸いです。

【問題の見立て】

まず、印象に残ったのが、ゆきさんは愛の人なのかな、ということです。人によって愛や絆が人生に、どのぐらいの重みを持っているかは違うものですが、ゆきさんにとっては、最重要テーマ、ということなのかな、と思いました。その、一番大事なものがいま、壊れかけて、きしんでいる。どれほどの不安かと思えます。まずはお気持ちに寄り添いますが、その後、ゆきさんが大切にしている価値観を明確にしていくことが役立つと考えています。最終的に、一緒に居ても辛いことの方が多いなら、別れを選ばれるのも、私はありだと思えますが、その決断ができるまで、あるいは修復するという決断ができるまで、しばらくお供させて頂いたら、と思えます。

【解決に向けてのセッション計画】

1.2.3. (3回ぐらいは、お気持ちを丁寧に伺うことが大事だと思います)

始めは、出来事→解釈→感情、というセットをしっかり言葉にする、心の実況中継を基本にします。少し落ち着いてきたら「もし別れたら」「もし続けたら」といった、未来の想定をした上で、気持ちを話していただくようなこともします。3回目あたりから、気持ちの整理を進めるための「行動課題」を作り、実際の生活の中で実践していただきます。

4.5.6. (この3回は、ゆきさんの「価値観」を確認する作業が入ります)

決断のためには、「基準」が大事になります。ゆきさんは何を大切に生きてのでしょうか。辛い出来事に直面してはいますが、良く言えば大事な問いについて考えるチャンスをもたらしているとも言えます。離婚を基本に考えるのか、修復を基本に考えるのか、その答えを見つけていくことを最終目標にしつつも、少し基本に戻り、ゆきさんがどんな「価値観」を軸にして決断をするのか、考えていきましょう。

7.8. (そろそろ実際の決断です) このあたりで、実際にどちらに向かって進むのか決めることをお勧めします。6回目までの「価値観の確認」は、イメージ的には「広げる」セッション。決めていくときは「狭める・絞る」セッションと言えると思います。

9. (現実問題の確認) お金のこと、人間関係のこと、職場のこと、住居のこと、その他色々、考えなければならぬことがあると思います。そのような、細々したことも、実際に前に進むときには、意外と大事です。実際に進む上での現実問題で、困ることはないか。そのようなところまで、一緒に考えられたらよいか、と思えます。決めた方針で、ちゃんと進めるように！

【セッション方式】電話又はスカイプ 40分×9回

【お見積金額】¥97,200