



『あなたの自己評価は何点ですか？』
～マイナス50点がプラスになった瞬間～

2017年7月9日

山田真紀子

山田真紀子プロフィール



1975年
住。
レー
に参
進業
札幌
ルサ
パー



札幌市在
ターオペ
経て正社員
ーシティ推
012年に
会社のコー
ムのスー

このプロフィール、何点ですか？

プライベートでは2011年に長
の母。ライフワークとして、
して通信制大学を4年で卒業し
事と育児を両立している経験
ワークの充実を目指す働くマ



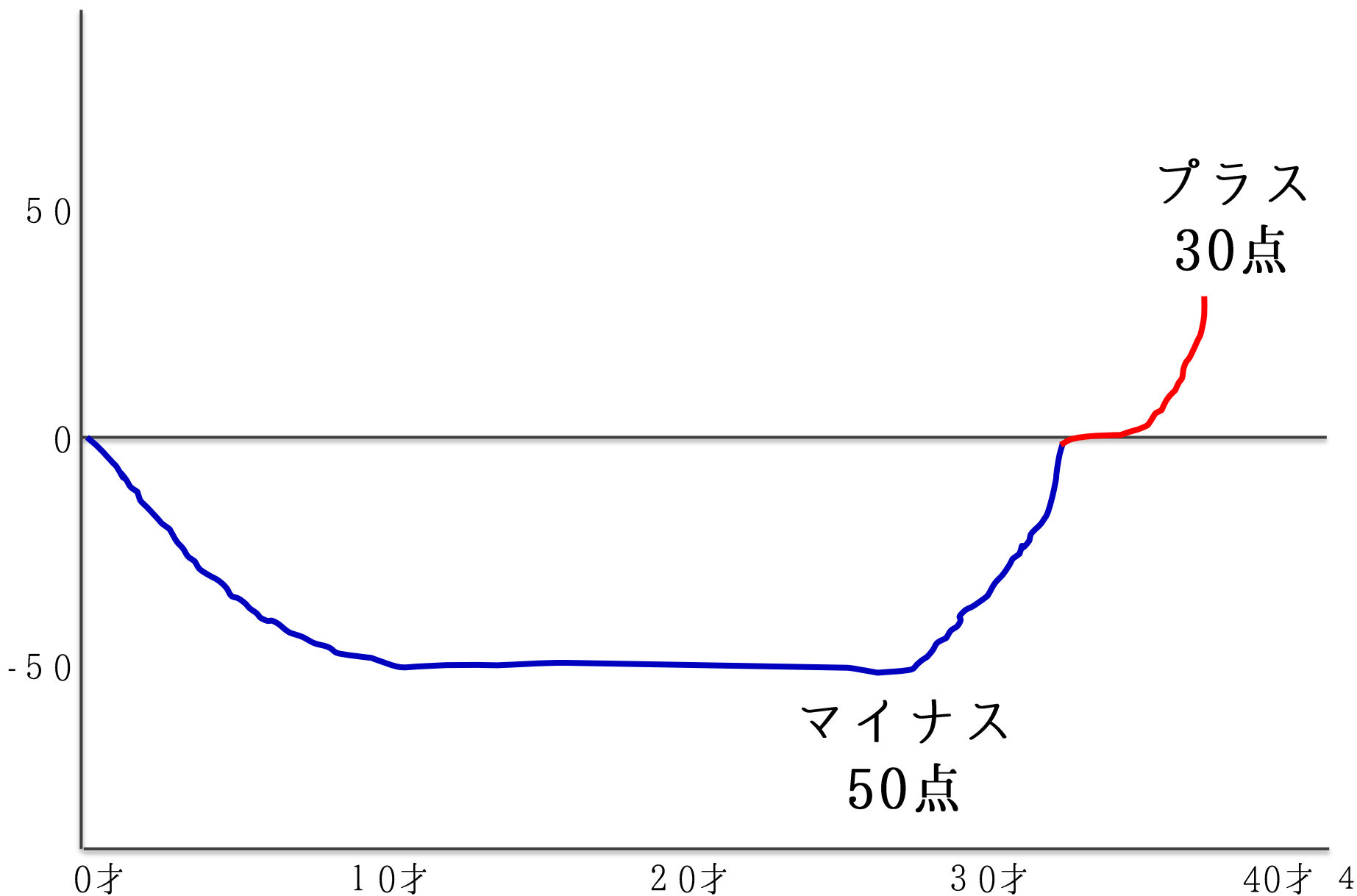
を男を出産し2児
児・学業を両立
タイムで復職し仕
リアとライフ&
ィを運営。

私が抱えている問題

- どんなに努力して様々なキャリアを手にしても、自己評価を上げられないこと
- 幸せを素直に受け入れることや、未来への希望を持つことへの恐怖心があること



自己評価グラフ



マイナス50点になったのは①

- いじめ

- ✓ 体型と負けず嫌いで頑固な性格が原因で幼少期から中学まで、いじめ（いやがらせ、仲間はずれ、人格・存在否定）が続き、中学3年生以降は人間不信に

⇒ 目立たない普通の人でいい。そこに自然にある空気のような存在でいたい

- 周囲の大人からの言葉

- ✓ 「神様はちゃんと見ていて、幸と不幸を同じだけ分けてくれる」

⇒ もう幸せな夢を見ることはやめる。幸せなんかいらなから、お願いだからこの不幸を止めて

マイナス50点になったのは②

- 母の愛を受け取れなかった
 - ✓ 母は自由奔放な父に振り回され余裕がなかった
 - ✓ 直感右脳型で想いを言葉にすることが苦手な母と、論理左脳型で理路整然とした説明を好む私は常に衝突
 - ✓ いじめのつらさから救ってもらった記憶はなく「生きるのがこんなに苦しいなら産んでくれなければよかった」「子供をサポートしない親は無責任だ」と母への怒りや恨みがふくらんだ

自分の気持ちに正直
に生き、理想の未来
を実現するために邁
進したい本来の自分

V S

存在意義がわからず
未来に希望を持つこ
とや幸せを追求する
ことに恐怖する自分

自己評価上昇のきっかけ

- 長女出産と東日本大震災

- ✓ 命があること、家族が一緒にいられることの奇跡
- ✓ 小さな命を守り育てる母の気持ち、自分が望まれて産まれ、愛されて育てられたことを知り、自分と母を許すことができた

- キャリア危機

- ✓ 夫の札幌移住（永住）意志を知り転勤が決まった
- ✓ 頭では理解できても感情が追いつかず、札幌での0からのスタートに絶望と不安しかなくパニックに

- コー칭ング

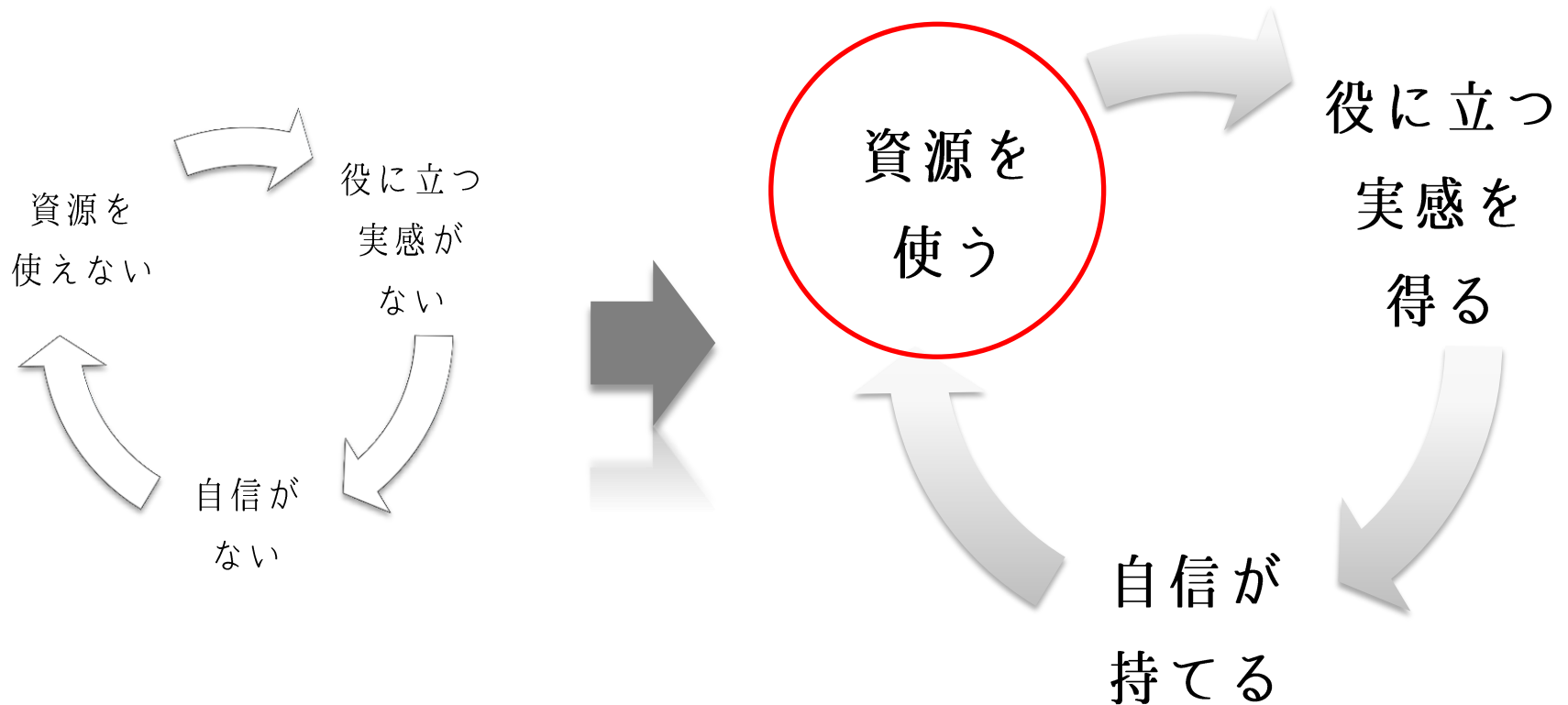
- ✓ 自分で整理することに限界を感じ、網野さんのコーチングを受けることに

自己評価が上昇していったプロセス

- 過去の掘り起し
 - ✓ 自分の持っているもの、できていることを洗い出し客観視する
- 過去への意味づけ
 - ✓ つらい過去の経験が、今の自分やこれからの自分にどう活かされるのかをつなぎ、過去に意味を持たせる
- 新天地でのチャレンジ
 - ✓ 心から「やりたい」と思うことにチャレンジし、「役に立てた」という実感を得ることで自信につながった

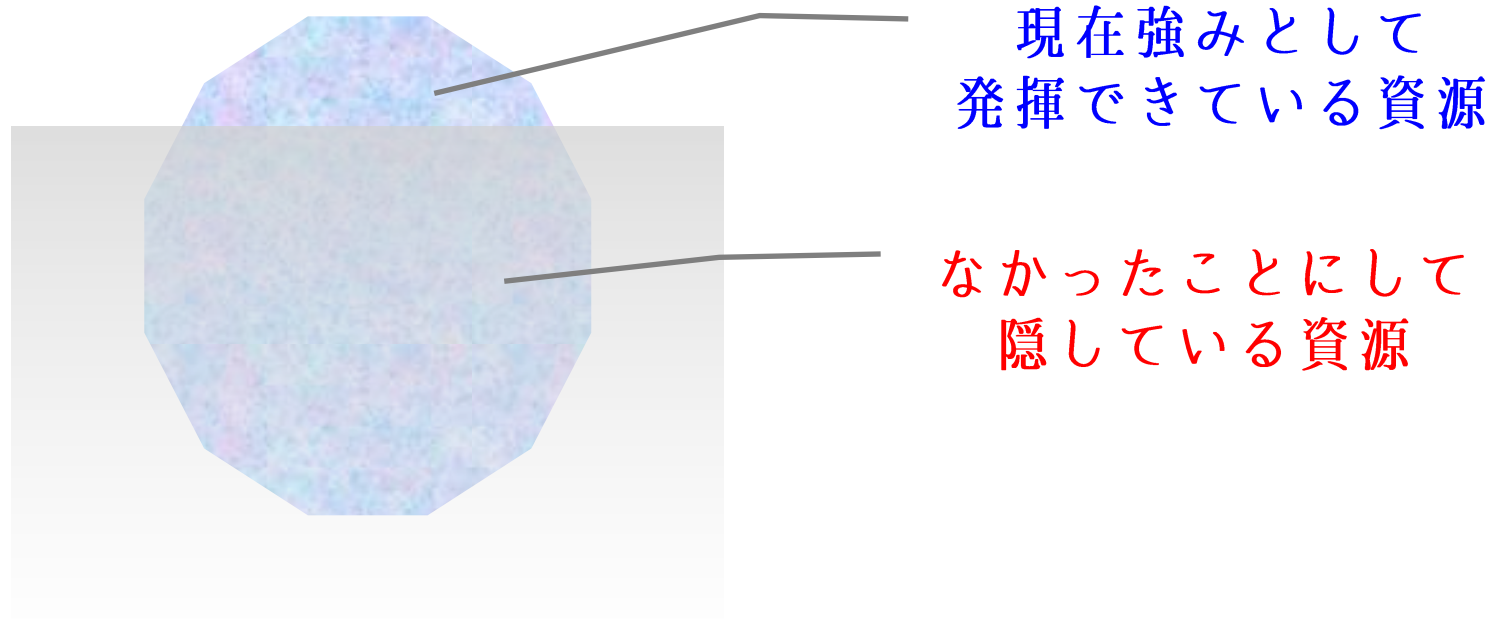
これからの自分へのコミット

- 自分の過去＝資源を活用するサイクルを回すことで自己評価を上げる



資源を活かすために

- 隠れた一面を開示することを恐れない
 - ✓ 過去を開示することは今まで獲得してきたものや人が離れていくことではない
 - ✓ もっと深い関わりを持って自分を必要としてくれる人と出会うチャンスを広げること



さいごに



ご清聴ありがとうございました