

# 働く女性の

## ⑤ 目標は目に見える形で

### メンタル講座



写真・かじとじや

新しい年を迎えるこの時期、「新年の抱負は？」と聞かれることがあります。「抱負」とは、人ひとりが心の中に抱いている決意や志望をいいます。それを誰か

の前で表明することで目に見える形となり「目標」になります。「抱負」は、可視化して「目標」にしておくことが大切です。

#### 可視化のポイント

この時間をもつことが抱負から目標にするポイントです。「なんのために」を明確にして可視化すること、目標となり継続できる可能性が広がります。可視化ができていないと、時間に追われて「今でなくてもいいか…」と優先順位が低くなり、先送りをしてしまいます。先送りが重なる「あれもこれもできて

ただ、単純に「お金をためたい」というだけではなく、ためたお金で「何をしたいのか?」「いくらためたいのか?」というこまめな「や」家のローン組んだの、1月から10月の間に20万円ためる、毎月の家計費を2万円節約する」などです。

カウンセルグループ  
BigSmile代表・  
産業カウンセラー  
大槻久美子



いけない」とすべてにおいて「できていない」が強調されて、「何をやってダメだ」という気持ちになつたり、見えない先を追い求めようとすることで不安感が大きくなったり、抱負の逆が逆に負担になってしまふことさえあります。

#### ライフイベントを参考に

そのさい、10月号の「ライフイベント」を見比べながら考えてみてください。子どもが生まれるのであれば「新しい家族の加入」というライフイベントがあります。新しい学校に通いはじめるのであれば「学校生活の変化」があります。今年で定年を迎える方は、「退職・引退」ということになるでしょう。ライフイベントによっては自分の

役割分担が変わってきます(11月号)。また、1日の時間のバランスが崩れることも予測されます(12月号)。これらのことを可視化しておきましょう。すると目標＝「やるべきこと」が明確になり、ライフイベントから起こるストレスが軽減され、メンタル不全の予防へとつながります。

#### 家族で話し合いを

今年のお正月休みは、ぜひ家族の顔を見ながら話す時間を作り、その時間を有効に使ってみてください。そして、新しい年を気持ちよくスタートする一歩にしてみてください。次回からは、女性に多いメンタル不全の症状の特徴とその対応として家族のかわり方について見ていきたいと思います。