

あなたの声をお聞かせください

お名前： 山崎 真 (36才) : 2016 年 6 月 10 日

1. セッションに取り組む前のあなたの状態はどうでしたか？

直接自分と関係ない人間と比較して嫌悪感を抱くことが多かった。

自分の中の様々な感情に対処する方法がわからなかった。

何か役に立つことをしなければという感覚が強く、こだわりが強かった。

状況に対して圧倒され建設的な考えができなかった。

自分のことをわかっていると思っていた。

2. 実際に本プログラムに取り組んでみて、何がどう変わりましたか（具体的事例など）

自分のことをより客観的に理解できている自分に確信が持てた。

自分の価値を下げるような他人との比較をすることが減った。

状況に固執せず、ネガティブな感情に陥るまえに受け入れることができるようになった。

自分に対して寛容になった。こだわりが減った。

気分の変動幅が少なくなった。悪い気分からの復帰が早くなった。

将来の理想のイメージが以前より詳細になった。

無駄な思考を自覚できるようになった。

プログラムをもし決断しなかったら、今頃はどうなっていたと思いますか？

自分に対する認識が弱く、無駄な思考や感情に流されることがより多く、迷いが今より多かったと思う。

4.どんな方に進めたいと思われますか？迷っている方へ一言お願いします。

なぜ自分が生きるのが楽しくないのか、また苦しいのか、長年考えても状況がよくなる見えない方。人と関わりたいのにうまくいかない方。自信のない方。

5.最後に本プログラムの良さはどんなところにありますか？また、セラピストの印象はどうでしたか？

決められたプログラムであることで、それをただ実行すればいいという点。

自分が生み出す思考や感情を観察できるようになることで、ありのままの自分がわかる点。

プログラムに段階があるため、様々な状況の人に対応できる。

自分の心に関する要素である思考、感情に対してとことんまで深く突き詰めていく。

プログラムを実施することで、考え方を変えることにとどまらず、様々な事象に対する感じ方を良い方向に変化すること。

先生は、とても論理的であり、様々な疑問について話会うことで腑に落ちることが多く気づきに繋がった。考え方の引き出しが多かった。

本アンケートの内容をホームページなどに掲載してもよろしいでしょうか。

■名前を出してもよい イニシャルなら出してもよい 仮名 ()

写真を掲載してもよい ツーショットなら写真掲載してもよい

年代 (30代) ご職業 (理学療法士)

ご協力ありがとうございました。