

頑張り女子向け

# Design my life.

ちゃんと色々やってる！  
でも、何かが不安・何かが  
シンドイ働くあなたへ

1人でやってしまう  
「抱え込み思考」から  
パートナーにも  
大切にされる  
「幸せ思考」  
に移行してみませんか？

思考チェンジナビゲーター  
: 鶴ゆかり



思考を変えることで、楽になることが沢山あります。

◎相手の反応に敏感で、悩みやすい。

◎夫にイライラもやもや。

◎やることがありすぎて、自分の事が出来ない。

◎夫とコミュニケーションがとれない。

◎家の事は私ばかり。

◎イライラや落ち込むことが減った。

◎夫の隣が「安心の場所」に。

◎前よりやらないことが増えたのに、感謝される。

◎家庭内別居から仲よし夫婦に。

◎夫が家を第一に考えてくれるようになった。



## こんな思いはありませんか??

- ▶ やりたいことをやっているはずなのに何か気が晴れない。
- ▶ 忙しいばかりで時間と心の余裕がない。
- ▶ しっかり者で頼りにされてしまう。けどしんどい。
- ▶ 周りを上手くいかせるのは、得意だけど疲労感が残る。
- ▶ 相手の反応や顔色をついつい気にして、引きずってしまう。
- ▶ 自分の希望を伝えるのが苦手。
- ▶ 休む・頼る・聞く・お願いする・遊ぶ・手抜きに罪悪感がある。
- ▶ 身近な人(親・夫・子)に甘えられない・イラつきが出てしまう。
- ▶ 心が落ち着かない。安心感が感じられない。
- ▶ 私ばかりが忙しい!
- ▶ 私ばかりが悩んで、考えている!



なんとなくの「もやもや」「イライラ」「不安」を、そのままにしておく、と

段々と、心が疲れてしまいます。

頑張り女子は、なんとか「自分で解決しよう!」と頑張るものの、頑張っても頑張っても、同じような問題を抱えてしまう。傾向にあります。

それは、人生(現実)は、<思考>と<習慣>で出来ているからです。

思考と習慣を意識的に変えることで、劇的に生きやすく・愛されるようになります。

頑張る。こと自体は、悪いことではありません。

せっかく頑張っているのです。(^^)

もっと自分に優しく。快適な生き方を作る思考を身につけましょう。

## そうは言っても。。。

そうは言っても、何が上手くいってないのか分からない。  
どうしていいのか分からない。



旦那さんが元々理解があるからなのでは？

## モラハラ予備軍の夫

私(つる)について、少しお話ししたいと思います。  
私は、人に頼る・甘えることが出来ない。  
そういう選択肢がそもそもない。

長年、男性に愛されて大切にされる・専業主婦で旦那さんから  
お金を頂く。ということが受け入れられずにいました。

仕事でも、いつもオーバーワークで一時期「パニック症」にもなり  
好きな仕事をしているはずなのに、なんだか報われていない。  
慢性的な疲労感。を抱え。

やっと出逢った夫とも、同じ空間にいるのがシンドイ時や、  
家にいる時は、完全に私頼り。の夫にイライラ。  
夫は短気な性格で、怒りポイントに触れるとキツイ言葉をかけられ。  
嫌な気持ちになることもしばしば。

普段仲が悪い。というわけではありませんでしたが、  
何となく気を使い、機嫌を損ねないようにと気を配り、  
夫優先で物事を考え予定も、なるべく迷惑の掛からない日程で。  
と夫の予定を確認してからでない自分の予定が入れない。

(入れるなど言われていたわけではありません。自分でそうしていました。)

夫は、仕事に飲み会、趣味の釣りバスケット。  
私だけ、自由がない。そんなイライラやもやもやを  
抱えていました。

安心できる場所。を求めてした結婚。  
なのに、これは何なんだろう。  
仕事も、依頼はあるけど仕事量が増えるばかり。。。。

これは、いかん！このままだと、来年も再来年も同じだ！  
とっていた時、

【思考が現実を作っている】という考え方と出逢い  
試行錯誤しながら、**自分の思考・いつもの行動パターン・  
いつも悩んでいること。**を見直し軌道修正していきました。

そうしたら、

- ◆依頼が心地よい仕事ばかりに
- ◆単価の良い仕事が増える
- ◆自分の時間が確保できる
- ◆家事に対して、ストレスがなくなった
- ◆仕事命！だから！と謎の宣言をしてきた夫が、少しでも早く家に帰るようにする！と早く帰ってくるようになった。
- ◆夫が休みの日に、出かけることも気持ちよく出れるようになり、送り迎えもしてくれるようになった。
- ◆私の仕事自体を理解し、「すごいことしてるね、応援してる」と言ってくれるようになった。
- ◆夫も私も収入が上がった。
- ◆家事の分担が自然と出来るようになった。
- ◆お互いを労い感謝できるようになった。
- ◆お互いにとって、「家」が安心で安全な落ち着ける場所に。

私も、そして夫もものすごく変わりました(^^)/  
毎日アホみたいにゲラゲラ笑っています。



この経験をもとに、  
「思考チェンジ」のお手伝いをさ  
せて頂くようになりました。

## 思考チェンジをして変化のあったお客様の声

自分の要求を  
言えるようになりました。  
拍子抜けするくらい  
あっさり、「いいよ」と  
言われ、  
今までは何だった  
のかと！悩んでいない  
で早くやれば  
良かったです(笑)

夫が、こんなにも家族の  
ことを想ってくれていた  
ことに気づけました。

ありがとうございます。

初めて感じる【安心感】  
に浸っています！

家庭内別居が  
解消され、なんと  
有給を2人でとり  
海外旅行へ。

あの時離婚せず、  
話し合っただけで良かった  
です。

こんな、生き方ありなん  
だ！と思え、

色々なものを手放せる  
ようになりました。

身体も心も軽いです！

行動。やはり行動なん  
ですね。

行動をするための  
思考のチェンジなんだよ。

がようやく腑に落ちまし  
た。

何かが大きく変わった  
わけではないのに、

びっくりするくらい  
心が落ち着いています。

夫といる時間を楽しめて  
います。

### LINEでも嬉しいご報告が

おはようございます！

半年前には、想像もしていなかった方向に進んでい  
てますが、何だか楽しみしかなくて、ウキウキしてい  
る感じです(emoji)

そしたら俺も好きだよ！そしてありがとうと言われた  
のが、初めてでとても嬉しく、  
ホッとしました！

鶴さんの言葉を理解出来たのと、彼の言葉で腹をくく  
った自分がいました。

自分をちゃんと信じて、彼を信じようって思いまし  
た！

ずっと続いていた不安な感情はたまにちらほら出てき  
ますがなんだか落ち着いています。  
これが腑に落ちるのかなあ

## 思考の書きかえって難しそう。。。

思考。は今までのクセなので、変えるのが難しいものでもあります。

まずは、「自分の思い」に気づくことが、思考チェンジの第一歩。

ネガティブな事も、友達には言いづらいことも 言語化して見つめなおすことが大切です。

現在は、まずは心の中を掃きだして、何を想っているか見てみる場を提供しています(^)

初対面なのに、なんでも話せる！！と大好評でお客様とは長いお付き合いになることが多いです。

私自身が大抵すつとこどっこい人生なので、大抵のことには驚きません(笑)



## 現在の活動

### 長女会

頑張り女子は、長女が多いなーということで、長女にスポットをあててみんなで共通の悩みを語る会を行っています。

### 1 DAY

マンツーマンで、じっくりお話を伺い、何が嫌なのか。それはどうしてか。どうしたいのか。と、なぜ、そうになってしまうのか解説。します。

### 継続2w

想いを認識して、思考の仕組みをして、実際行動に落とし込む2週間。ワークにしっかりむきあった方はほとんど何らかの変化を感じています。

▶長女会アメブロ <https://ameblo.jp/agejotsu-shin/entry-12492324764.html?frm=theme>  
(ここでは、香というビジネスネームでやっています。)

## Designマイライフ

自身の人生は、自分でデザインできます。  
我慢するだけの人生から、自分もそして周りもHAPPYになれる。そんな生活をデザインしてみませんか？