

下記の内容をセッションのなかで、取り扱うテーマやゴール設定の参考として使用いたします。

優先順位	取り扱うテーマ	実例・ご要望	
1	その場しのぎの嘘を瞬間的についでしまう癖を直したい。	a.	嘘がばれているのに、周囲は6年以上も気づかない振りをしてきていた。嘘がばれていないと思っていたけど、嘘をつく度に陰では信用を失い続けていたことを知った。誰も自分の話を信じていなかったのを気づかなかった。
		b.	いつも作話に集中して、状況把握をしないため、その場に合わない嘘をつくことが多い。嘘の内容を忘れてしまうことも多く、次第に相手が異常さを感じていても、気づけない。そのうち、何を自分が言ったか言っていないか、あいまいになるパターンが増える。これらのことでトラブルになりやすく、職場に居づらくなって辞めたり、婚約が破綻したこともあった。現在の職場も居づらくなりそうなので、どうにかしたい。
		c.	SNSをみて、発達障害ではよくある「擬態」を、自分がしていたことに気づいた。
		d.	年々、感情の起伏が激しくなったり、他者の話を間違えて理解することが多くなったため、認知行動療法を試したが、嘘をつくことが常態化したせいか、自分の思考や本音がわからなくなった。心理士からは、嘘をつく習慣によって、神経回路がかなり強化されているため、もう手遅れと言われた。(実際にはそう言っていない可能性もあるが、自分にはそう聞こえた)
		e.	主治医からは、演技性パーソナリティ障害や虚偽性障害ではないと言われた。発達障害にみられる「カモフラージュ」と言われている。
		進め方について	支援方針として、無理に本音を言おうとするのではなく、支援員が、どのような内容も本当のこととして理解をすすめていく。これによって、次第に内省の機会を増やしやすくし、自身の気持ちをそのまま伝えられる頻度を増やしていく。

セッションのなかであった気づきの内容をご自身でまとめることにより、次回以降のセッションに役立ててまいります。

No.	期間	具体内容
1	3ヶ月目	友人と待ち合わせの約束をしていたが、気になる動画を視聴することを優先して、気づいたら間に合わない時刻になっていた。連絡する際に、嘘をつく癖が出そうになったが、グッと堪えられるようになった。
2	6ヶ月目	セッションで自分の考えや気持ちを振り返って話すようになって、日常で嘘をつく癖が出そうになることがかなり減った。代わりに、自己否定が増えてきた。それでも、嘘をつく癖が消えてきたのは大きく、ここで辞めたらまた元に戻る可能性がありそうな気がするので続けたい。
3	10ヶ月目	今まで、自分の感情に向き合うことがつらすぎて、頭から振り払うために、動画をみたり、手当たり次第に行動したり、嘘をつくことをしていた。そして、自分が普通ではないことを認められなくて、今まで嘘をついていたことがわかった。
4	1年3ヶ月目	したいことを優先して、重要な問題に発展してしまった時、自責に堪えきれず、他人のせいにしたくてたまらなかった。自責に至らないために、その場その場の関係する人を巻き込んで、自分に嘘をつくことをしていた。この気づきは大きかった。
5	1年4ヶ月目	嘘をつくことは、自分を壊さないようにするためだったと気づいた。「できる自分」でいたい思いが強く、そうならない時に嘘をついていた。悔しかった。
6	1年5ヶ月目	「できる自分」でいたい思いが強かったのは、幼少期に自分だけできないことが多く、なぜ周りができるのか、わからない恐怖感が常にあった。
7	1年6ヶ月目	自分だけできなくて周りができる、というわからなさからくる恐怖感を、認識できたことが大きかった。「わからないって、こわいよね」と、自分の感情体験を認めやすくなってきたことで「できなくても仕方がない」と思えるようになってきた。
8	1年7ヶ月目	自分自身がその都度感じていることを、意識できるようになるだけで、こんなに落ち着くなら、もっと早いうちにやっていたらよかったと思った。そうすれば、失わずにすんだ関係性も多かったし、仕事を失うこともなかったと思う。けれど、これまでの時間や経験は、今の状態に至るのに必要な過程だったようにも感じられる。
9	1年8ヶ月目	普段、苦しくなりすぎたり圧倒されてしまう自分の感情体験は、無理せず先送りするようにしている。そして、このセッションの時に改めて話すことで落ち着いて、さらにゆっくりみて、自分にじっくりくる表現を見つけることで、セッション外でも圧倒されずに感じられるようになっていく。今はこのルーティンを大切にしたい。

セッションのなかであった気づきの内容をご自身でまとめることにより、次回以降のセッションに役立ててまいります。

No.	期間	具体内容
10	1年10ヶ月目	これまでは形だけ取り繕うのに精一杯で、それがゴールになっていた。だから、中身がない不安が、放置され続けてた。それで不安定になっていた。今は、放置してきた中身づくりをしているところ。作れた分、安定感ができているのを感じる。自分にとって週に一度のこのセッションは、安心感づくりの場所になっている。
11	2年目1ヶ月目	嘘に頼る必要性が出るくらいの不安定さが、ほとんどなくなってきたように、今は感じる。今までは、社会のルールとか社会通念に合わせようとして、自分がつぶれそうになっていた。そこから次第に、ルールとか規範は、自分事として納得してはじめて、自由に選べる道具のようになるのだなという心地がある。
12	2年目3ヶ月目	ルールや規範を、自分が作れるようになってきた。主体的に生きているという感じがしている。また、最近あった変化として、職場で間違っって相手の意図を理解することが多かったが、今はそれが減っていて、確認質問もできるようになった。
13	2年目5ヶ月目	これまで、自分ができなくて周囲ができることについて、わからなさがありすぎたあまり、ざっくり「普通」という理解を自分もっていたことに気づいた。今まで、この「普通」が社会から求められていると思ったけれど、怖さから対処の必要性を痛感し、自分に求めるようになっていたのだと気づいた。このことは、大きな気づきになった。
14	2年目7ヶ月目	最近、職場で新たに対人関係を作る機会が連続したが、呼吸が安定している心地から、自分がリラックスしていることに気づいて驚いた。これまで自分は、対人関係の場を「対処しなきゃいけない緊迫した状況」と捉えていた。だから、嘘をつかなきゃいけないくらい必死だったし、それほど緊張していたことに気づけていなかった。このことを話せて、より解放された気分がする。
15	3年1ヶ月目	友人と待ち合わせをしていたが、寝坊して遅刻した。その時に素直に謝罪できた。そんな自分も悪くないなと、少しこそばゆくなった。
16	3年4ヶ月目	セッション以外の関係性で、話して落ち着ける体験が増えてきた。久しぶりに元婚約者に再会して「すごく成長したね」と、自分自身の性格の変化に驚かれた。少し気恥ずかしかったけど、変わらず接してくれたことも嬉しかった。
17	3年7ヶ月目	元婚約者だった方とのお付き合いが再開できた。前は自分の気持ちを素直に伝えられていなかった分、今回は日常の中で円滑にコミュニケーションできている自分に気づいた。嘘をつく癖がなくなり安定しているため、セッションを終結する。