

・今回勉強会の冒頭で、なりたい姿を自分目線で捉えられているかどうかという「イメージの段階」と、「具体的に目標に落とし込む段階」と、2種類あると整理してもらった。

ここをごっちゃにして考えてしまっていたので、フェーズが2段階あると最初に分けてもらったことで、話に入りやすかった。

まず、イメージの話については、「自分視点で捉えるのは目標に限らない」という話が印象に残った。

日常生活の物事の捉え方が自分視点だから、目標も自分視点になるのだという。

---ここから続き---

言われてみれば確かにそうなのだが、目標に限定して考えていた自分は、まだまだ頭が固いんだろう。

前半の話の中で、自分視点で物事を見るには、「自分で問いを立てること」が重要なのだと思った。私の中での問いは、誰かからの言葉だったり、出来事だったり、外からもたらされることが多い。

それを「問い」として選んでるのは自分だし、それがコミュニケーションの醍醐味と言えばそうなんだけど、**もっと自発的に問いを立てられるようになりたいと思った。そうなるためには、「私はこう思う」と言う練習をひたすらするしかない。**

日常で他の人とは違うなと感じたとしても、言葉にしないことの方が多。ただ、それが自分の価値観を捨てるチャンスで、それを続けることが自分視点になるのだと理解した。個人ボードを使ってもっと練習していこう。

具体的な目標への落とし込みについては、会社の予算という数字だけ見れば他者から与えられた目標だったとしても、手段を自分なりに工夫することは、自分視点に繋がるのだという話は、すぐに取り入れられそうだと思った。達成するにしても、やり方は人それぞれあるはずで、その意図や目的を自分の言葉でちゃんと語れるようになりたい。

また、目標のレベルが上がっていくと、抽象的な目標が増えていく。それを具体的に落とし込んで検証し、抽象と具体を行き来する。これは今の自分にすぐにはピンと来なかったが、今後必要になって来る考えなんだろうと思った。

今回の勉強会は具体策を色々学ぶことができた。「聞かれてないけど『私はこう思う』を伝える」は、特に意識してやっていきたいと思う。

(E.M 40代女性 埼玉県)