

1月のミニオフ会の時に、旦那さんとの関係性について、公開個別フォローのような感じで話を聞いてもらった。

そこで我が家の「夕飯時間の長さ」について話題になった。私も旦那さんも食べるのが大好きで、外食、お家ごはん問わず、食事を共にする時間を大事にしている。そこは価値観が合う部分だなあと思っている。

極力時間を合わせて一緒に夕飯を取っていること、旦那さんはお酒を飲むので、夕飯が1時間半位かかること。何となしに話したところ、大層驚かれた。

これについて、私的にはなんだかモヤモヤするものがあった。

その場ではうまく言語化できなかったけど、後から振り返ると、自分が大事にしているものを否定されたように感じてショックだったのだと思う。

これを伝えることも自己開示だと思ったが、伝えることで私に対して「踏み込みにくい」と思わせてしまうようで、それはチームとしてプラスではないと思い、今回は伝えない方がいいだろうと思っていた。

今週個別フォローを受けた時に、「実はこの時結構ショックだったんです」とぽろっと伝えたところ、陽子さんがその時の私の感情を、細かく拾って読み解いてくれた。

24時間を何に使おうがえみちゃんの自由であって、その時間の使い方に対して、評価をされたことが気分が悪いんじゃない

い？評価してるつもりはこっちにはないけど、心の奥底にはあって、その気持ちがいみちゃんに伝わっちゃったから、不愉快に思ったのではないかと。

ただ「ショックだった」で終わるのではなく、何に対してショックを受けたのか。起こった出来事に対して、ここまで分析できれば自己理解に繋がるんだなあと思った。

そして、他の人に同じ反応をされたとしても、同じようにショックは受けなかったと思う。

「私と旦那さんのことをよくわかっていない人に言われてもなあ」と受け流していただろう。ただ、10年プロジェクトでは、外では開示していない自分を見せているし、信頼している相手に言われたからこそ、ショックだったのだと思う。

そして、自分が自覚していることについては、指摘されたとしてもさほどショックを受けないけど、無自覚なこと(しかも良しと思っていること)について、正反対のリアクションを3人からされたことも、ショックの原因だということがわかった。

ミニオフ会の翌日から、実際にどのくらい夕飯の時間を取ってるんだろう？とカウントを始めてみたら、実は全然取っていないことがわかった(笑)30分とか0分とかも多くて、1週間に1回最長で1時間半あるかないかだった。

また、夕飯時間の長さとは別の問題を指摘してもらったことで、薄々感じていたことを自覚するきっかけをもらった。

これにはものすごく感謝していて、些細なことからはあるが、改善したいと鋭意努力中である。自分で「問題」として認識しなければ、行動しようとは思わなかったと思う。

そして、私の感情を紐解いてくれた後に陽子さんに言われたのが、「えみちゃんが私たちに伝えたいことは何？」という一言だった。

今回個別フォローでショックだったと話したのは、話の流れからで、私の中に何か意図があった訳ではない。自分の中で「これからどうしたい」がない状態だった。

ただ、陽子さんにそう聞かれて出てきた言葉は、「ちょっとショックだったのは事実だけど、踏み込んでもらって考えるきっかけをもらったことには、すごく感謝している。だから、これからも踏み込んでください」だった。

「これからも踏み込んでほしい」自分でそう答えて、これが自分の本音なんだと気が付いた。

ネガティブな感情を抱いた時、本人に対してはどうしても伝えにくさがある。でも、こうやって伝えればいいんだということが体感できた。

相手に伝えるのを躊躇する時というのは、何かしらの理由が存在する。(今回であれば、「踏み込みにくい」と思わせてしまいそうだという不安)

でも、それもセットで伝えればいいんだ。

先日チームItoのMtgでメンバーに伝えた時もそうだった。メンバーが「手を挙げることに全てに躊躇するようになってしまったら嫌だ」というのが私の伝える壁だったのだけど、Mtgの最後に伝えた相手から「それも全て言ってくれた方がいい」と言ってもらったことを思い出した。

今回の件とメンバーから言われたことが繋がって、自分の中ですごく納得できた。

陽子さんから聞かれた「何を伝えたいの？」という質問が自分の中ではすごくターニングポイントになったと感じていて、内容がネガティブだろうとポジティブだろうと、ここが明確になっていることが結局は1番大事なんだと腹落ちできた。

伝える時に障害となっていることもセットで伝えることで、「伝えない」ではなく、最終的には「伝える」を選ぶ。

新しい選択肢を自分のものにできるように練習していきたい。

(E.M 40代女性 埼玉県)