

・今回の個別フォローは、前回チームItoのMtgの中で出た「理想の人間関係」について話を聞いてもらった。

Mtgの時に「理想を語るのが苦手」だと感じたけど、それは思った以上だと個別フォローを受けて改めて思った。

陽子さんが色々な角度から質問を投げってくれたけど、うまく言葉が出て来なくて、自分でももどかしかった。それだけ「理想の人間関係」について、今まで考えて来なかったことの表れでもあると思う。

最初は、「受け入れてほしいけど、甘やかされると自分がダメになることがわかってるから、ダメな時はダメだとちゃんと言ってほしい」と言っていた。

それに対して、「どんなことを言ってほしいの？」、「具体的には？」と質問され、「人の道を踏み外した時」、「人して間違ったことをした時」くらいしか答えが出て来ない私。段々「そんな時あるか・・・？」と、自分の答えに疑問を抱き始める。

その後も、陽子さんから「今も？」、「今冷静になってもそう思うの？」と質問を重ねられ、それは過去の（それも20年以上前の）経験を元に思い込んでいた価値観で、そこからアップデートされていないんだということに気が付いた。

（こうやって時間をかけて質問して、矛盾に気付かせてくれたんだなあと、動画を見返して改めて思った。自分で気付くって大事だ・・・）

20年前の私と今の私は間違いなく違うはずで、今の私だったらそれを相手に頼らなくても自制できるんじゃないだろうか。そのラインを相手に委ねようとしていることに、話していて自分で

も違和感を感じた。

そして、陽子さんと話していく中で、これが理想だとひとつ思い当たったのが、「世界が広がるような関わり」だ。

私には思い込みが強いところある。価値観が固定されてるが故に、「これしかない」と安易に思いがちだ。そんな時に「こんな方法もあるんじゃない？」と気付かせてもらえると、自分の中で世界が広がる(自由になれる)ような感覚がある。

陽子さんは「オプションBの提示」と表現してくれたが、視野が凝り固まっているところに、他の選択肢の存在を提示してもらうことで、「ああ、私この価値観に囚われてたんだな・・・！」と気が付くことができる。

以前チームItoのMtgの中で、「意図を聞いてほしい」とお願いしたことがあるが、これも同じようなニュアンスだ。

「今のえみちゃんは、受け入れてもらえる関係をイメージしながら人と仲を深めているような気がしない。

ダメ出しを“恐れ”としてやってほしいのではなく、オプションBを提示してくれたら、人生豊かになるから言って！の方じゃない？」という客観的なフィードバックをもらって、過去の自分と今の自分との違いが、ようやく理解できた。

今回チームItoのメンバーにオブザーバーで参加してもらったのだが、今までアウトプットが苦手だと公言していたが、ここまで言葉に詰まる姿は見せたことがなかったのではないかと思う。

中締めの際に、私の沈黙が長くて、「電波障害かと思った」と2

人に感想をもらったのには、思わず笑ってしまった(笑)

カッコ悪い姿を見せてしまったというよりは、アウトプットが苦手だということをリアルに感じてもらえたのではないかと思う。

そして、最後に陽子さんが、「ああ、私が求めているのはこういう関わりだ・・・！」というのを、見事に体感させてくれた。そこから思考がすごくクリアになって、私がチームIto、そして10年プロジェクトに求めているものがすごく明確になった。

オブザーバー参加してくれたチームItoのメンバーが「どこに着地するんだろう？」と心配した程、曖昧な状態からのスタートだったが、こんなにすっきりとした気持ちで終わられるなんて、「陽子さん、すごい・・・！」と改めて思った個別フォローだった。(長くなりそうなので、詳しくは後日野生ポストに書きたいと思う)

そして、自分の大事なものに関しては、「エゴかもしれない」というフィルターは取っ払って、押し付けてみてもいいんじゃないか。今回の個別フォローを終えて、少し考え方が変わるのを感じた。

今回個別フォローの中で、自分自身の価値観がアップデートされていないことに気が付いたのだが、その原因について陽子さんから説明してもらって、今まで何となく自分が苦手だと思っていたものの、点と点が繋がったような感覚があった。

失敗を経験した時、「次はこうならないようにしよう」と、自分の中に教訓めいたものができる。私の場合その後見直しを行っていないので、20年前の教訓が今もそのまま生きていたりする。

今の自分だったら他の選択肢も考えられるはずなのに、頑なにそれを守り続けている。それが自分自身で価値観を狭めているんだなあと思う。

そのことについて、陽子さんからは、「失敗の総括の仕方が、一般化できていないよね。だから使い回しができてないんじゃない？」というフィードバックをもらった。

過去の恋愛を例に挙げると、高校・大学の時に付き合った彼氏は、とてつもなく優しい人で、私のことを目の中に入れても痛くない程可愛がってくれた。最初は嬉しかったが、段々その優しさに甘え出して、彼に対して全く頑張らなくなってしまった。

この時「私は甘やかされるとダメになる」という総括をしたのだが、これをもっと一般化して、「自分の望む未来を手に入れることができなかった」→「自分にとって心地いい関係性がわかっていなかった」→「求めているものが曖昧だった」という総括をしていれば、「次は求めているものを明確にしよう」という結論になる。

私の総括の仕方は、具体的かつピンポイント過ぎて、転用ができてないんだなあ。(全く同じ事例に遭遇しないと活かせない。なんて効率が悪いんだろう…)

過去の失敗に繋がりを持たせられず、それぞれ独立した解釈をしてるから、「これはしたらいけないんだ」という、捉え方になってたんだなあ。

物事を抽象化することや中長期の目標を立てるのが苦手なことも、思考の癖として関連してるんだと思う。

単語としては、昨年から個別フォローで陽子さんと会話する中

で、苦手なんだと自覚していたが、今回の個別フォローで自分の思考のロジックについて、掴みかけたような感覚がある。

そして、物事に繋がりをを持たせられたら、もっと自由になれるんだとイメージできた。

まだまだ自分にはたくさんの思い込みが埋まっていそうで恐ろしくもあるが(汗)、それをひとつひとつ発見して紐解いていくことが自由に繋がるのだとイメージして、今とは違う思考方法を手に入れたいと初めて思った。

(E.M 40代女性 埼玉県)