

- ・ 今回の個別フォローは初めての試みとして目標設定グループにオブザーバー参加を呼び掛けてみて、3名のメンバーが参加してくれました。

事前に考えていた話したかった話題は「心配されたくない心理」と「伸びしろを感じられる関わり」の二点でした。

この話題を選んだ理由は陽子さんに話を聞いていただくことで自分の思考の整理をしたかったことと、陽子さんと話をして考えが整理されていく過程も含めて目標設定グループのメンバーに見てもらうことで自分をより理解してもらえると考えたからです。

心配する、というのはコミュニケーションの手段の中で無難な方法であり、これまでの習慣で獲得している人が多く、ある意味作法としてやっている部分もあるという視点を陽子さんからいただきました。

そして自分もよく他の人の心配をすることがあるのですが、ある意味自分が望んで心配するという行動を取っている部分もあることにも気が付くことができました。

心配することで人と関わっているという実感を感じられるから好んで選択しているとも言えます。

相手が心配してくれることを申し訳なく思ってしまう気持ちが大きかったのですが、相手側のニーズもあると理解できれば、もう少し気楽に構えることができそうです。

また、直近起きた上司とのコミュニケーションにおいて、コーチ役として「どうしたいの？」という質問が重要だったねと指摘していただきました。

たしかにそう聞かれていたら自分の素直な気持ちを言いやすかったと思いますが、その質問を出すのは非常に難しい状況だったこともわかり、自分から言う必要もあったと理解できました。

自分自身も「人としておかしい」と思われそうな言動を取ることは抵抗感があるし、私は金融関連の営業の仕事なので、会社の人もそこには非常に敏感な人が多くいます。

そんな状況を理解し、さらに自分の家族関係や価値観はある意味少数派の考えであることも自覚を持っておくことで取るべきコミュニケーション、求めても良いコミュニケーションが的確にわかってくるのだと思いました。

少数派であることはネガティブ面だけでなく、ポジティブに作用することもあると最近になってようやく思えてきたので、これからは自分の中でそれをしっかりと認めて強みにできるように育てていきたいと思いました。

また二つ目の「伸びしろを感じられる関わり」については、メンバーの中で実現する上でのハードルを質問してもらい、具体化していったことで何から始めれば良いかが具体的に決まりました。

た。

いきなり辛口のフィードバックを自分から行うのはとてもハードルが高いのですが、辛口のフィードバックを受ける経験を自分から取りに行くことで、匙加減がわかり実行しやすくなるというわかりやすいイメージが持てたので、より将来実行できそうな状態に近づけそうだと思えました。

最後にオブザーバー参加の皆様から一人ずつフィードバックもいただけて、自分だけでは気が付かなかった自分のコミュニケーションの個性もたくさん教えていただくことができました。新しい試みでありましたが、今後もこのような機会を時々設けることで新たな発見がありそうです。

陽子さん、オブザーバー参加のみなさま、ありがとうございました。

(A.K 30代女性 富山県)