

・今回の勉強会は、自分の大事なことを理解するために自分と向き合う機会になり、2023年の自分のスタートラインを確認できました。

また、グループメンバーの大事なことを知ってすり合わせしておくことは、自分のことを正しくわかってもらうことにも繋がるし、グループ活動内で意識あわせしていく上でも大事な情報になると思いました。

大事なものを大事にするということは、そこに自分の力を全振りするのではなく、他のタスクとのバランスを見ながら注力していくことなんだとわかりました。

どこに重きをおいて、どこを削るかの丁寧な調整が必要で、一度決めたら終わりではなく、時期や状況によっても丁寧に調整していく必要があるのだとわかりました。平日や休日の時間を何に使うのか丁寧に決めていく必要があると思いました。

私は自分が大事にしているものがよくわかっていませんでした。

でも勉強で説明してもらい、大事にしているものは実はわかっていて、大事なものを守る行動を自然ととっていることも納得がきました。

私は思考力を高めたいと言いながらも、合理的でない行動をとっていました。

合理的なら個人ボードの更新や、人と話すことを選ぶはずですが、自分のメンツ維持のために行動しないことをとってしまっています。

思考力を高めたい思いもありますが、自分の面子を守ることの方が強いのだらうと思いました。

意図の話の中で、意図を持って選べないことは捨てるとありました。

今まで、自分が意図だと思ってきたものは、べき論や誰かの意図(世の中一般的に良いとされてること)ばかりだったと思います。

まともに意図を考えてこなかったので、意図を考える習慣をつけるところからだと思いました。

私の大事なもの

- ・自分のメンツ
- ・心身ともに健やかな状態
- ・思考力を高めること

これが現時点での私の大事なものです。

ここにメンツを書くことは情けない思いもありますが、これが私の現在値です。

心身の健康や思考力も大事にしたいけれど、ここからどう行動していくのか、考えながらやっていきたいと思います。

ありがとうございました。

(さちえ 40代女性 東京都)