

今回の個別フォローでは、1ヶ月を振り返る中での自分の問題点について相談しました。

私は人とのコミュニケーションをとるのにエネルギーを使うせいか、忙しくなると自分の世界に閉じこもりがちになります。

それ自体には気がついていて前ほど期間は長くないけれど、それでも二、三日閉じこもってしまう時があり、2月はまさにそういう期間がちょこちょこありました。

話の中でアドバイスされたのは

「こもりたくなる時ほど、人との繋がりを止めずに循環させる」ということ。

閉じこもる原因の一つに、忙しい時ほどメンタルが弱るので自分を弱らせるものから距離をおきたくなるということがあります。

誰かとコミュニケーションをとることは全てが楽しいことではなく、時には自分に自信がなくなる要素もあり、自己肯定感を下げたくないからです。

でも、「今の自分がいるのは周囲の人がいるからで、それは社会と繋がっていること。それがわかれば自ずと自己肯定感があがり、わからないと下がる」と言われ、なるほどな、と思いました。

自分で自分を肯定することが一番難しい。でも、今の自分がいるのは誰かののおかげだと考えると、それはその誰かが自分を気にかけていることであり、それが自己肯定感に繋がるのだと思います。

自己肯定感を下げたくないがためにこもりがちだったけれど、全くの逆効果だったのかと納得しました。

途切れないように細くても小さくてもいいから繋がりを保てるよう、こもりきりにならない仕組みを自分の中で見つけていきたいと思います。

また、私は自分のことを伝える際に「形容詞」を多用していることも指摘されました。

よくよくメンバーの文章を読んでみると、事実は伝えていても形容詞(特にネガティブ系)はほとんど使っていないことに気がつきました。

私は「形容詞」の使い方無頓着で、そういう言葉が相手に気を使わせてしまったり、黙らせてしまうことにも無頓着すぎて、コミュニケーションを円滑にするつもりでの自己開示が、逆効果になっていてコミュニケーションを取りづらくさせていたことに全く気がつきませんでした。

自分の言葉(形容詞)が相手に影響を与えることを認識して、もっと自分の言葉も、人の言葉にも大切に扱っていきたいと思います。

(40代女性 栃木県)