

・まず勉強会の開始前とスタート時点で、陽子さんが問題意識のすり合わせをしていたことが印象的だった。

成果班のラストのMtgの時に、議題の提案に対して返って来た答えが、求めていたのとは違う答えで、その時にどうすればいいのかという術を私は持っていなかったのだが、こういう風に前段階ですり合わせをすることで、解消できるのかと目から鱗の思いだった。

そして、「何かを選ぶ」、「何かを捨てる」、その目的は「大事なものを大事にするため」というところに、ものすごく納得できた。

結局そこが明確になっていないと、何を選んでも、何を捨てても、うまくいかないのだと思う。部屋の断捨離を例に思い返しても、片づけてもまた元通りになってしまうのは、まさにこの状態だと思う

そして、自分の行動を二択もしくは三択から選びたいという話は、すごく納得感があった。

そこには必ず選んだ理由、選ばなかった理由がある＝意図が生まれる。

意図を持って行ったものは、大事にしたという実感が持ちやすい。意図を持つことが大事にすることに繋がるのだと、イメージできた。

逆を返せば、「意図のない選択肢は捨てよう」という話もものす

ごくしっくり来た。

今年「無意識撲滅運動」を掲げている私だが、全てに意図を持つと思うとなかなか難しいが、選択肢を思い浮かべることをファーストステップとして取り組んでいこうと思った。

また、勉強会の中で、大事にしているものが軽く扱われたり、蔑ろにされた時、怒りを感じるという話があったが、私は喜怒哀楽がはっきりしている性格もあって、怒りを感じる事が割と頻繁にある。特に仕事においては、よくプンプンしている(笑)

でも、それはアンガーマネジメントができていない、自分の人間としての未熟さ故だとずっと思っていた。

昨年陽子さんから「怒りは価値観の宝庫」という話を聞いてから、深掘りするチャンスだと思うようになったが、この辺りの区別をもっと正確にできるようになりたいと思った。

(E.M 40代女性 埼玉県)