

・ 私はいつも新しい価値観に対面した時、「そうなんだ」と受け止めるだけになるか、それについて自分の考えを伝えることが打ち返しや否定につながるかもと、固まってしまうことが多く、そう言った自分の状況を少しでも改善したく参加しました。

冒頭で「価値観」の定義を確認してから、参加メンバーの事例を交えて、どうして「固まる」という事象が起きるか、そこを改善するにはどうしたらいいのかについて話し合いました。

自分の中で一番の気づきは、

・ 具体的と抽象的なものが絡み合っている  
という話からの一連の流れでした。

なんとなくおぼろげな認識だったので、言葉で表現されて突然しっくりとききました。

例えば、自分の話した事例に置き換えて、

・ 具体的: 電話中に黙って荒々しくメモを置いておくことに怒る  
・ 抽象的: 格下に礼儀正しさを求めている、ないがしろにされた気持ち  
と考えると、理解することができます。

自分は具体的なことを目の前にして驚いて固まってしまうがちだけれど、抽象的な部分(背景・感情など)について考えてみることで停止せずに次の思考・発言に繋げることができそうです。

また、Mさんが「具体的な部分の後に、評価をしてしまっている」という話をされていましたが、自分も同じだと感じました。

私も「いいか、悪いか」などの評価をしている時があります。

この状態の時は「打ち返し」や「否定に繋がるかも」と自分の中で考えているかもと気がつきました。こう考えてしまった時は、抽象的な部分に目を向けた思考に切り替えてみたいと思います。

固まった時どうすればいいかは、理屈としては上記のような内容だと思うのですが、根底にあることは「相手にとって大事なものとして理解しようとする」という姿勢が重要なのだと理解しました。

「いいか、悪いか」という考えてしまう反応は理解しようと思っていないし、理解しようとするからこそ「抽象的な部分(背景や感情)」に目を向けることができるのだと、今回の勉強会を通して気がつくことができました。

以上を心に留め置いて、コミュニケーションにチャレンジしていきたいと思います。

(40代女性 栃木県)