

・今日のミニオフ会は、以前はコーチング練習会で定期的に集まっていたメンバーだったので、オンラインとの違いを私はそこまで感じなかった。

コロナ禍になってからzoomで会う頻度が格段に増したので、久しぶりの再会だったが、以前よりみんなを身近に感じた。

そして、対面とオンラインの1番の違いは、文字通り壁が1枚なくなるような感覚が私にはあった。

実際の距離の近さが心の距離にも通ずるといえるか。終盤は私の公開個別フォローみたいな感じでプライベートな話を聞いてもらったが、対面だから話せたのもあると思う。

前半のスターバックスでは、昨日の個人グループのMtgを受けて、本音と言えない理由について話をした。

昨年成果班の活動を通してできるようになったと思っていたけど、それは陽子さんが「本音を伝えた方がいい」という価値観をグループ内に醸成してくれたからであって、それが無い場所に出た時に、まさしく伝えられずに躓いている現実がある。

どうやったら言えるようになるか、色々考えていたけど、今日みんなと話をしている、今まで伝えたことがない相手に対して、いきなり正解を狙いにいってるから、言えないんじゃないかと思いが当たった。

結局何が響くのかは、言ってみないとわからない。言う前から、あれでもない、これでもないと悩んでいるのは、無駄とは言わないけど、それが「言う」に繋がらなかつたら意味がないと思う。

相手によって言い方を変えたり、出力を変えたりすることは必要だけど、それは全て「本音と言うことが前提だよ」と今日陽子さんにアドバイスをもらった。

今までは「言わない」という選択をして来たけど、「言いたい」という気持ちがあるから、迷いが生じる訳で。その気持ちをなかったことにしないで、行動に繋げることが今年の目標だなあと改めて思った。

そして、後半のランチ会ではゆうちゃん(旦那さん)との関係について、話を聞いてもらった。陽子さんに「理想の人間関係について考える」というお題をもらっていたので、改めてゆうちゃんとの関係について考えてみたのだが、大事にできているという確信が自分の中で持てなかった。

私はゆうちゃんに「自分のやりたいことを優先させる」と不満を漏らされることがある。仕事にジム、10年プロジェクトの活動、友達との時間。どれも自分にとっては大事なもので、それらをゆうちゃんより優先させることがあったとしても、ゆうちゃんを大事にしていないことには、私の中では繋がらない。

ただ、相手が不満に思っていることはわかるので、それに応えられないことに申し訳なさを感じていた。子供はいないけど、24時間全て自分のためだけに使うことに罪悪感がある感じた。

それを話したら、みんなに「え、それが普通だよ！」と全力で言われて、人と生活するってそういうものだと思っていた私は、「え、普通なの？いいの？」と、いい意味で驚いた(笑)

そして、陽子さんに「でも、それってフラットな関係じゃないよね」と指摘されて、今まで薄々感じていたことが顕在化した。

人間関係は2人で築くものなので、恐らく私も自分が下手に出ることで都合が良い部分があったのだと思う。

今の関係でも、そんなにストレスがある訳じゃないし、目に見えて大きな問題がある訳じゃない。だから、今まで目を瞑って、気付かないようにしていたのかもしれない。

でも、ゆうちゃんともっといい関係を目指したいと思う。長年培った関係を変えるのは、並大抵のことではないし、根気がいると思う。でも、長く一緒にいたいからこそ、今からやらねばと思う。

先日のすり合わせ勉強会、そしてチームグループのMtgの前に、陽子さんは時間を取って認識のすり合わせをしていた。私は人間関係において、この「すり合わせ」をほとんどして来なかった。

小出しにしてみて、「あ、ここまではOK」、「ここから先はアウトなんだ」と加減を測って来た感じだ。

すり合わせを経ての今なら、それはお互い合意が取れてる状況だから、フラットな関係と言えるんだろう。

この「すり合わせ」という概念が、今年目標である「コミュニケーションの柱を作る」の、大きな鍵になりそうだと感じた。

まずは、私はゆうちゃんの希望する形ではあなたを大事にできないけど、私なりに大事に思っているんだよというのを伝えられるようになりたいと思う。

(E.M 40代女性 埼玉県)