

・10プロの皆様と直接お会いするのはコロナ禍前のコーチング練習会で約3年ぶりだったので、今日をととても楽しみにしていました。

少し早めにと8:40頃スタバに到着したのですが、既に陽子さんが席でアウトプットをしていて、その時点で既に昨日の個人グループミーティングの感想をアップし終えていてびっくりでしたし、いきなり刺激を受けました。

最初は個人でアウトプットをしながら、4人集まって10時から話をしました。陽子さんの個人グループミーティング感想を読んで個人的にととても気になってしまったので話しておきたいなと思いました。

Rさんが自分の「こうしたい」という気持ちを見つけられたし、また個人グループの4人で話す機会をぜひ作りたいたかったので、前に進んで行くの良いなと思いました。

またメインの話題は陽子さんも書かれているように「本音が言えないのはなぜ？」という話題でした。

自分自身のことを思い返してみると、自分が100%正しいことなんて現実的には起こりえないのに、自分にも至らなかった部分があると思うと相手にネガティブなことを伝えられなくなってしまいます。

なんでそうなんだろう？と過去の自分を思い出してみたときに、大学の部活や会社に入った頃に明らかに理不尽なことがあったとしても「飲み込んでその通りやるしかない」と思考停止になっていたと思います。

たしかに大学の心理学科の友達からは「スキー部は宗教みたい、よくあんなところいられるね」と言われていたのですが、私はおかしいか、おかしくないかを判断する段階にはいなくて、言われた通りに努力してやるしかない、とっていました。どうすれば現状を変えられるかなんて考える余裕もなかったと思います。

子供の頃も、意思表示があまりはっきりできなくていじめられたこともありました。

親から買ってもらったかわいい消しゴムを友達の普通の消しゴムと「交換しよう」と言われて、「嫌だ」と言えない、みたいなことがありました。「嫌だ、やめて」と言えない子供だったなと思います。

そういえば男の子と喧嘩したことも一切なかったです。口で言い返すことはあったけど、髪を引っ張ったり噛みついたり、手が出るようなことはなかったのです。戦闘能力が低すぎて一撃でやられる雑魚キャラだなと思います(笑)。

そんなところから「自分が我慢すればうまくまわる」みたいな考え方がしみついてしまっていて、フラットな人間関係がよくわからなくなっている部分はあるのかもしれませんが。

ランチのときに話した夫との関係性についてもEさんと私はずいぶん違いがあるなと思いました。

途中で退席してしまったので、最後まで話を聞けなかったのですが、私はEさんがずいぶん気を遣っているように感じました。

そして、私は夫のことをずいぶん蔑ろにしている、それじゃあ関係性が悪くなっても仕方がないかもしれない、と思いました。

夫と過ごす時間をちゃんと意図的に取る、ということをしていなくて、それは自分の中のやりたいことの順番でずいぶん後の方になってしまっているのだけど、本当に長期的な自分の人生においてそれでいいの？と自問自答してみたいと思います。

私は理想の人間関係という面においてずいぶん諦めていることが多いなと気が付きました。

みなさま、どうもありがとうございました。次は大阪合宿ですね。

定期的にまた開催したいなと思うのでまたご一緒できる機会があればよろしくお願いします。

(A.K 30代女性 富山県)