

・10プロメンバーと直接会う機会はなかなかないので、結構楽しみにして当日は参加しました。

事前に場所も調べて、出口？も調べたのですが.....久しぶりの都会の駅に翻弄され、30分遅れの到着となってしまいました(東京駅で本気で迷子になり、ものすごい焦りました。あと朝早すぎて新丸ビルからなかなか外に出られなかった)。

スタバでは、みなさん複数回お会いしたことあるのに、全く気がつけなくてびっくりしました。zoomの画面越しと、私服だと全くわからないですね...熱い視線を送ってくれたAさんに気がついて、やっとみなさんがわかりました(笑)

あと帽子被った陽子さんは完全にわからなかったです(髪下ろしているのもよかったのかも)

少しアウトプットした後はコミュニケーションタイム。話は個人グループのMTから、「本音が言えない話」に。

個人グループのMTについては、色々と思うこともあり話しながら思考を整理でき、自分がこの次どうしたいのか、もわかりました。(オフ会直後も色々ありましたが、やっと落ち着いたので自分がしたいことをまずは進めようと思います)。

Eさんが話していた「10プロは本音を言ってもいい環境を(陽子さんに)整えてもらった」という話が印象的で、私も「受けていれてもらえる感」があるから、10プロ内では本音や格好悪いところ、できないことを開示できるのだと思います。

Eさんが悩むように、私も10プロ以外では10プロほど本音を話せているわけではない。

陽子さんから「本音を言う前提だから言語化できていて、相手によって強弱や言い方を変えるなど出力調整している」という話を聞き、「言わない」選択肢をとってしまう私は言語化能力も退化するのかなと思った。

自分の言いたいことを飲み込んでしまう状況はたくさんあるけれど、出力調整して話すことで少しでも本音を話す練習をしていきたいと思う。

ランチ後の話は……正直なところ、人と暮らすのは本当に大変だなと思いました(笑)今の自分にはできる自信がない。喜びも多そうだけれど、どうしても相手が気になってしまいそう。

そして、今までのお付き合いで「○○したいけれど、いい？」と私も聞きがちで、何なら親や友人にも聞いていたかも……この聞き方の時点で相手に許可を求めているので上下関係が生まれてしまうと言われて目から鱗でした。

また、相手に「こうしたい」と確認せずに行動して相手の反応を見て調整してしまうのも、自分あるあるでした……。

私は、絶対に自分が下？になりがちなのはこういうことなのかなあ、と思いました。

許可を求めたりするのではなく自分の意見を伝えて、相手の意見を聞きながらすり合わせをして「フラットな関係」作りを目指したいと思います。

今回改めて感じたことは、直接対面で会うのは相手の表情もわかるところもあるのか、距離がぐっと近くなった感じがします。

次の4月の際には、初めて会うメンバーもいるので今から楽しみです。

(40代女性 栃木県)