

・今回は振り返りではなく、先日指摘された「打ち返し」の話から色々と感じたことなどを話そうと思い、スタートした。

けれども、色々話しているうちに、以前から指摘されている

・親との関係性を原因とする、本当に大切なものを選べないこと

に戻ってきてしまった。

自分の中では多少改善されているかと考えていたけれど、全くそんなことはなく。

そもそも、昨年この問題を解消するために取り組んだ「親とのエピソード」のアウトプットも自分の判断で勝手にやめてしまっていた。

何回も同じことの繰り返しでもあり、これが他の人を巻き込んだ問題にもなっている。目標設定グループの解散だったり、相手を大切にすることができなかったり。

陽子さんと話をして、次回の個別フォローまで、二日に一回のペースで「親とのエピソード」をアウトプットすることに取り組み、次回の個別フォローでどのくらい向き合えているかフィードバックしてもらうことにした。

どうしても、

- ・何かから見捨てられることが怖いこと
- ・自分に甘いこと

は、親の価値観に縛られてしまっている自分がいまだにいる

からで、それが「親」から「仕事」に今はすり替わっているのだと思う。

そして、私の中の「大切な部分」は全て「親」か「仕事」で占められてしまっている。

自分がどうしたいか、よりも、自分以外の評価軸で物事を決め続けている限り、自分にとって大事なものも人も、いつまでも大切にできないのだろう。

自分の今までのアウトプットのペースだと、正直なかなかきつい部分もある。でも、最後のチャンスとして、何かが変わると信じて、やり切るつもりだ。

何回も同じ問題に立ち戻ってしまうのに根気よく対応していただき、そして今回今までと何を変えるかを考える間じっと待っていただき、ありがとうございました。

(40代女性 栃木県)