

・日常生活の中で、私が何気なく「ナチュラルな打ち返し」をやっている、ということで今回の勉強会につながった。

私の打ち返し癖は、ずっと指摘をされていて、打ち返しのために良好なコミュニケーションが取れなくて周りに迷惑をかけてしまっている。

無くしたいと思うが、結局、自分が周りに与える影響というのが分かってないからやってしまうのだと思う。

コンプレックスだらけだった若い頃に、友達が言ってくれた「他人は案外他の人のことなんて気にしていないもの」という言葉が救いになったことがあったけど、それは薄っぺらい関係の人の反応までいちいち気にすることはない、というアドバイスであって、しっかり関わっていきたい人間関係だったら、気になるのは当たり前のことだ。そのことが、フツと抜け落ちるのが、自分の幼稚なところだと思う。

今回言われて、これから強く意識していきたいと思っているのが「コミュニケーションは伝わったかどうか全て」という言葉。

「そんなつもりじゃなかった」とか「誤解だ」ということは、一切通用しない、ということだ。

おそらく、陽子さんの言いたいことは、相手に本意でない伝わり方をしたら、それでジ・エンドという意味ではなくて、伝わっていなかったら、伝わるまで伝えなさい、という意味だと思う。

そのためには、ちゃんと伝わったか、相手に確認したり、補足したりしなくちゃいけない。

今回、陽子さんから指摘を受けて、何が打ち返しになっているかも気が付かず、恐ろしいほどダメなコミュニケーションをしていたと知ることになった。

私は、コミュニケーションに関して、つくづく慎重さが足りないんだと思う。

ものすごく雑に、自分のやりたいように相手に接していて、あれで分かってもらえただろうと気楽に構えて、不安にもならない。

これで大丈夫だったのだろうか、伝わったのだろうか、もっと臆病なくらいに考えてちょうどいいのかな？と思う。

(M 50代女性 広島県)