

## ◆本日のご感想◆

・今回のチームミーティングは合宿前最後のミーティングという緊張感もあり、今までで一番準備をして臨んだと思います。

前月のミーティングではなかなか踏み込んだ関わりができない私に対してメンバーから質問を投げかけてもらったのですが、どうして踏み込めないのかの原因がなかなか自分でも突き止められずにいました。

その後、陽子さんの個別フォローで子供の頃の親とのかかわりに起因している可能性に気付くことができ、現状に満足せず新しい関係性を作りたい、そのためには踏み込んだ関わりが必要だと腹落ちできました。

とはいえどういうステップを踏んで踏み込みができるようになるのかイメージが湧きづらかったので、陽子さんやチームメンバーに協力いただいて臨時でチーム勉強会をしていただきました。

そこで踏み込むためには相手の考えや価値観を知る必要がある、日々のコミュニケーションの積み重ねで情報を得ていくというプロセスをイメージでき、「**勇気がないから踏み込めない**」と思っていた自分のとらわれに気付きました。

10年プロジェクトのお誕生日企画で陽子さんからいただいたお題も「踏み込んだ質問をする」だったので、これまで聞けなかったことを質問してみることができました。

その過程で陽子さんから「何が明確で何が不明確なのか」という考えるプロセスのヒントをいただけたことで、これまでの

やりとりや言動から考えて本当に聞けない質問なのか？と  
考え、最後ひとしぼりの勇気で聞くことができました。

こういった経緯を経てのミーティングだったこともあり、自分  
自身もメンバーに対して躊躇なくこれまでは言えなかった質  
問ができたし、メンバーからの質問にも本音で答えていくこと  
ができたと思います。

途中メンバーが涙を流すという場面があり、これまでの自分  
なら相手を傷つけてしまったのではと発言したことを後悔し  
ていたと思いますが、今回は多少動揺したものの発言して  
良かったと思えました。

その場で「言ってもらえて良かった」とフィードバックをもらえ  
たこともあるし、それまでのやりとりの中でこれを言っても関  
係性が壊れないだろうと思えたこともあります。

このミーティングの準備期間の中で私はこれまでの表面的  
にうまくいっている関係性ではなく、心から本音をぶつけあっ  
て成長しあえる関係性を求めていると明確に思えるようにな  
りました。

そして昨年の年始からやってきたチームやグループ活動と  
はどういうものなのかがやっとイメージできてきたと思いま  
す。

これからもグループ活動を続ける上で踏み込んだ関わりをし  
続けることで、もっと適した言葉の選択もできるようになっ  
ていきたいし、努力し続けたいと感じました。ありがとうございました。

(A.K 30代女性 富山県)

