

今回の個別フォローでは、相手の勢いに流されてしまって自分の軸を持たず、自分の考えを軽んじてしまう現象の根本にあるものを明らかにしてもらい、とてもすっきりとした気持ちで終わることができました。

私は兄弟がおらず大人の中で生きてきたためかあまり子供らしい子供ではなく、自分の我を通すことはほぼなく、「育てやすい子だった」と親に言われてきました。

母は自分の意図した通りにならないと感情的に怒る人だったので、母の機嫌をなるべく損ねないように気を付けていました。成長とともにだんだんそれが上手にできるようになったことで「相手の反応は自分でコントロールできるものだ」と学習してしまったのです。

本来親の感情が子供の行動によって左右されるというのは別人格を持つ人間同士としておかしいわけですが、私は自分の行動で親の感情はコントロールできると思うようになっていました。

それが自分の原体験であり、社会に出てもそれを利用して、組織として求められる行動や上司の機嫌を損ねない行動を想像し、その通り上手に立ち回ることがある程度できるようになりました。

陽子さんから「その成功体験、勝ちパターンが今ぶつかっていい

る壁になっている」と指摘していただき、自分の中でなぜ踏み込んだコミュニケーションを取ることに抵抗があるのかの答えが見つかった気がしました。

相手の機嫌を損ねないコミュニケーションがわかっていて、それに慣れていて心地良い状態なのに、それをあえて壊すことに対して自分が不安を感じている、という構造が理解できとてもすっきりしました。

これまでの心地良い状況から一步上の段階を目指すためには大きなリスクも伴うし、これまで未経験の分野だから自分のできなさに愕然として無力感を感じていたのだと思います。

ただそれでも自分はこれまでと違う人間関係を求めていきたいし、しっかりNOを言えるコミュニケーション、自分に嘘をつかないコミュニケーションを習得していきたいと思っています。

そのためにここからアウトプットを増やし、自分の無自覚な考えの偏りを指摘してもらいながら新しいチャレンジをしていきたいと思っています。

今回もありがとうございました。

(A.K 30代女性 富山県)