

・宿題のシェアの時間では私が捉えた解釈と陽子さんの出題意図がずれてしまっていることになかなか気づくことができず時間を取ってしまいました。

クライアント自身が明確でないことに無自覚な場合に有効な問いかけであるわけですが、日常の会話で不明確さに気付くことができるかどうかは私には課題があると気付きました。

しっかり集中して相手の話を聞くことができていると気が付けない、そもそも聞く姿勢にも問題があるのかもしれない。

セッションの中での気づきで、クライアントの沈黙が長くて話が終わったのかなと感じた場面がありました。

陽子さんはそこで沈黙していたらクライアントがまた話し出したので「終わりではなかったんだ」と小さな驚きがありました。私は話が終わっていないのに自分の番が来たと思って話出していることが多いのかもしれない。

私は人よりもペースが速いことをよく自覚しておかないと、相手の話をしっかり引き出すことはできないので、これまでほとんど話を聞けてないのかもしれない、だから今回の宿題もうまくいかなかったのかもしれないと感じました。

自分自身のセッションでも状況を不自然に捻じ曲げて自分の責任にしていることを陽子さんと話しながら気が付きました。

「自分に責任があった」と考えれば相手を責めたくなくなる気持ちが収まるから、もめ事を起こすような発言をしなくて済むと

考える癖が自分にあるためにこういう発言になったのだと思います。それが不自然な捻じ曲げであるためにどこかで違和感が残ってしまったのです。

これも波風立たせないようにしようとする自分の考え方の癖から来るものだと思いますが、いかに不自然なのかを皆さんの反応からよく認識できたので、参加している皆さんにとっては不可思議な状況を作ってしまいました。私にとっては学びになりました。

またセッションの解説で出てきた「自分の考えは常識や他者の考えとの関わりの中で作られていくもの」という話がしっくりきました。

常識にとらわれず自分の考えを持とう、というもののどうやって自分の考えが作られるのかイメージが持ててないこともあるし、自分の考えが常識と同じだと良くないととらえてしまうこともあると思うのですが、良い、悪いのものさしではなくフラットに「自分だったらどうか？」と問いかけていくことの繰り返しで作り上げられていくものなのかなと理解できました。

今回もありがとうございました。

(A.K 30代女性 富山県)