

・昨年までは、月1回の個別フォローが定例になっていましたが、今回は3ヶ月ぶりの個別フォローになりました。

個別フォローが受けられなかった3ヶ月間は、自分の行動へのフィードバックがないので、自分なりに考えはするものの、やはり一人で考えることの限界も今まで以上に感じ、フォローの時間はとても貴重なもので、**自分が主体的にフィードバックを取りに行くくらいの気持ちで臨むべきものだ**と気がつきました。

そういう意味では、個別フォローが受けられなかった期間も、無駄ではなかったと思います。

今回、ようやく個別フォローの時間が持てることになり、この時間を生かして自分が行動すれば、**現状の前に進んでいる気がしないラットレース状態から抜け出せそうだ**と思いました。

今回は、私から人への指摘や呼びかけを素直に受け入れられない「打ち返し」現象をどうすればなくせるのかを相談しました。

これまで、私の打ち返しから、10年プロジェクト内でギクシャクしてしまうことが何回もあり、私も人と関わることの喜びよりも、しんどさの方を感じる事が多くて、ここに大きな問題意識があったからです。

解決方法を考える前に、打ち返しが起きてしまう理由で思い当たることがあるか質問されたので、考えてみると、自分の視野が他の人に比べて極端に狭くて、そのゾーンから外れたものは感じることも、見ることも、受け止めることもできてい

ないし、相手によって求める基準を変えるという柔軟性がないので、コミュニケーションがうまく行かないのではないかと思います。

その話をしたら、すぐに陽子さんに言い当てられたのですが、職場では、全くと言っていいほど、打ち返しは起こらないのです。

結局、私のものの考え方や行動は職場に最適化しているので、同僚たちは私の狭いゾーンに合わせたボールを投げしてくれるからだと思います。

そういう忖度されまくった楽なキャッチボールをコミュニケーションだと思っているから、ちょっとでも違うボールが投げ込まれたら、戸惑いが大きすぎてフリーズしてしまうんだという結論が導き出されました。

こうやって時間をかけて、自分の意識を掘り下げてもらったことで、打ち返しは、激しい拒絶と思っていたけど、ただ戸惑っていただけ？そんなに深い闇(病み?)とかじゃなかったの？となって、「あ～、そこだったんだ～」と、長い間の謎が解けた、神回の個別フォローでした。

とはいえ、自分のゾーンが狭いことには変わりなく、問題であることは確かです。

陽子さんから、まずは自分のゾーンというものを私自身が理解するためにゾーンについてのアウトプットをしていく、という宿題をいただきました。

私のゾーンを説明することは、自己開示にもなると思うし、自分の弱いところに向き合う過程を見てもらうことで、信頼も少しずつ積み上がっていくのかもしれないと考えています。

今回も、本当にありがとうございました。

(M 50代女性 広島県)