

・今回の個別フォローは、前回の宿題である『今までのエピソードについて「親側の事情」「自分がそう受け取ってしまっている事情」をアウトプットしてみる』について、実行してみた感想からスタートしました。

自分としては、

- ・このアウトプットに向き合うことは、自分側の都合よさを直視することになるので、心情的につらく、なかなか進まなかった
- ・自分の考えていた「正しさ」がぐらついてしまい、何が正しいのかよくわからなくなってしまった

が、取り組んで感じたことでした。

以前から自分の考えではなく、「正しい」「正しくない」を判断の根拠にしていることは指摘されていましたが、今回の取り組みの中で自分がどれだけ「正しさ」に囚われているかがよくわかりました。しかも、それは幼い時に親から与えられた「正しさ」のまま……。

陽子さんからは「『正しさ』というよりは『確かさ』をブラッシュアップしていくイメージ」と言われましたが、そもそも自分の中に「確かな考え」自体がほとんど存在していない。だから、親の目線と自分の目線で考えた時に、混乱してぐらついてしまっているのが今の現在地になっています。

もともと、人とあまり深い話をしてこなかった私は、コミュニケーションの中で自分の考えをブラッシュアップすることがほとんどなく、親から与えられた考えのままで大人になっていたのだと気がつきました。

心情的に辛かったのも、自分の幼い考えに直面しなくてはいけなくなったことが理由です。でも、ここに向き合って自分の中の「正しさ」を「自分の考え」とイコールにしていく作業が必要なのだと思います。

そのためにも、今まで安易に「正しいと思っている」で判断していたことを、一つ一つ「自分はどう思うか」と繰り返し考えることで、私が思う「正しさ(確かな考え)」が自分の考えとイコールに近づいていく、ということも陽子さんに指摘いただいたので、これからはこちらに取り組んでいきます。

(40代女性 栃木県)