

今回の個別フォローでは、仕事のこと、10年プロジェクトでのメンバーとの関わり方から、親との関係について話をいただきました。

親との関係は人間関係の土台になるもので、それにつまづいているから、健全な人間関係を作れなくなっていると、指摘を受けました。

私自身は、職場の同僚たちや友人関係で、衝突したり軋轢を生むようなことは、これまでないのですが、2022年から10年プロジェクトでメンバー同士の関わりが深くなるにつれて、相手に悲しい思いをさせたり、私もしんどい思いをすることが増えてきました。

関わりが深くなったことで、ますます人間関係を豊かに充実させていくメンバーとは、この1年半でずいぶん差がついた状態です。

その根本的な原因は、親との関係で無条件の信頼関係というものが築けていなかったからかもしれないと思います。

心の深いところで人に期待しても無駄だと思っているし、自分の心のコアの部分には誰にも入ってほしくないと思っているところがあります。自分のことを知ってもらう価値があるとは思っていないから、ありのままの自分を見せることに抵抗がある。

今回、人間関係の土台の話をしてもらったことで、私に人に対する信頼感がないから、「お互い分かり合って、豊かな人

間関係を築きたい」と思っているメンバーと噛み合わないのだと考えることができました。

親との関係で作り上げられた人間関係に対するネガティブなイメージに囚われている間は、親の支配下にあるということだと言われ、親との和解すること、話し合うことを提案していただきました。

今の自分にとっては、親との関係に向き合うことは、非常に難しく感じていますが、自分の課題がここにあるということは、しっかりと認識できました。

(M 50代女性 広島県)