

———感想その1———

今回の個別フォローでは、先日気付いた「小さなストレスや不満に無自覚であること」について、解消するためにはどうしたらいいのか、という話を聞いてもらった。

そういう自分の思考の癖が、理想を思い描くのが苦手なことにも繋がっているのだと思う。

そう気付いてから、個別フォローまでの間に、自分の中で「不満」と自覚したものについて見逃すまいと、意識して心にメモをしていたのだけど、陽子さんに「具体的にどんなことがあるの？」と聞かれて話をしたところ、「うーん、それだと自覚できるようにはならないかもね」と頭を傾げられてしまった。

その後、陽子さんが感じる不満について話を聞かせてもらって、私の不満と陽子さんの不満には、違いがあることに気が付いた。私の不満は瞬間的に感じるものが多く、「反応」に近い。それに対して陽子さんの不満には、明確な理由がある。自分の信念に反しているから不満に感じるのだと話を聞いていて思った。

昨年から明確さが大事だと繰り返し言われてきたけど、自分の軸がしっかりしている＝価値観が明確であれば、不満にも気づきやすいのだということがわかった。

そして、私の「あるもので何とかしようとする」ところは、生まれ

育った環境要因がそうさせているのかと、個別フォローを受けるまでは思っていた。人並みには育ててもらったと両親には感謝してるけど、「うちはお金がないから」とよく言われたし、母が我慢する姿をよく見ていた。だから、大人になって自由にお金を使えるようになったら、こうしたい、ああしたい、という気持ちが強かった。高校生になってアルバイトをして、自分で働いてお金が稼げるようになった時の感動は今でも忘れられない。ただ、働くのが難しかった年齢の時には、我慢するしか選択肢がなかったので、その時の経験から「あるもので何とかする」思考の癖ができたのだろうかと思っていた。

ただ、話を聞くと、陽子さんも似たような環境で育っているようだったので、そこは決して＝ではないんだなと思った。

そんな話をしながら、個別フォローの最後に陽子さんからももらった宿題が「自分への提案」だった。

実現可能性が低くても、「こういう風にしたらいいのに」、「こうだったらいいのに」というものを拾っていく。

その理由もセットで考えることで、それが反応なのか、自分の価値感から来るものなのか、見分ける訓練にもなりそうだ。

「理想を描く」というと敷居が高く感じるが、「自分への提案」という考えが私にはとてもしっくり来た。当たり前だけど、提案は他人に対してだけのものではないんだなあ。相手が自分なら、

それを採用するもしないも自分次第。他人に提案するより、よっぽどハードルは下がるじゃないか。まずは練習してみようと思う。

———感想その2———

今回の個別フォローでは、先日チームItoのmtgで気付いた、自分の中で消化できてない気持ちについて、話を聞いてもらった。

昔は、いつかは自分も子供を産むのだろうと自然と考えていた。元々子供は好きだったし、子供が生まれたらこんな風に子育てがしたいなあと、漠然ながらも理想を持っていた。

ただ、今現在、昔と同じテンションで子供がほしいと思ってるかといえば、そうではない。今子供ができたとしたら、手放しでは喜べない自分も正直いると思う。今の生活を手放す怖さがある。だから、自分でも何が消化できていないのかが正直わからなかった。

---非公開部分---

「子供を産む、産まない」は、今回たまたま表面化した問題だけでなく、これから先の人生色んなことがあると思う。その時に、ちゃんと向き合って、周りの人の力を借りて乗り越えたい。そのための練習を今10年プロジェクトでしているのだと思う。

(E.M 40代女性 埼玉県)