

今回の個別フォローでは前日のミーティングで感じた自分の思考の癖である自責思考が強い点について話を聞いていただきました。

最近アダルトチルドレン(AC)の本を読んで、自分がACであることを自覚したこともあり、自責思考は会社で作り上げられた価値観だと思っていたけれど実は幼少期の育ち方に由来していたのだとわかりました。

何か問題が起きたときに自分に何ができたのかを考えることは、会社の文化では「当事者意識」として美德ともされていますが、それが強くなりすぎると問題の本質を見ようとせず自分の責任の部分だけで片付けてしまうことになります。

ただ陽子さんから「その考え方が今までの自分を作ってきたものでもある」と言ってもらったことで「AC＝不完全な大人」とラベリングされ自分が劣った人間だと必要以上に落ち込んでいたことにも気が付けました。

頑張っていない自分には価値がないと考えて頑張ってきたことで得てきたものも多くあります。ただ他人に対してもそのものさしでしか見ないと、頑張っていないように見える人をただ切り捨てることになるし、他の優れた部分を見落としてしまうことになるかと理解しました。

たまたま今の会社の文化と自分の考え方がフィットしただけで、他の文化の中ではまったく通用しないものだと思います。

また親に関しては私の場合既に亡くなってしまい、直接会話をすることはもうできませんが、自分の中でACとしっかり向

き合うことで親としての子供への接し方が変わってくるだろうと思います。陽子さんから子供が自分の意見を飲み込まないでしっかり言えているかという観点をいただいたので、対話をしっかりとできるようにしていきたいと感じました。そのために陽子さんからいただいた課題は「二回聞いてみる」です。

自分自身もどうしたいのか、どう思うのかを深堀し、他の人との会話でも一度聞いて出てきた答えでわかったつもりにならずさらに質問してみることを実践してみたいと思います。今回もありがとうございました。

(A.K 30代女性 富山県)