

・ 今回は2024年の目標設定にあたり陽子さんとチームItoのメンバーに協力していただく会でした。

えみさんからは2023年目標の「面倒がらず掘り下げる」について、面倒で行動できなかった事例を質問していただき、自分が意図を持って行動していかなければ変化はできないと感じました。

あさみさんからは、長期スパンでのメリハリをつけるという新しい考え方を提案してもらったと思います。その話題の中で、自分の仕事へのスタンスとして毎月の予算を達成すれば良いと考えてしまい、もう一段階上にステップアップするための行動がとれていないことも自覚できました。また、例えば有休を取るときにも周りからの見え方を考えてしまい、単純な遊びの予定で休むことができていなかったのですが、トラブルも覚悟した上で自分で選択して行動する練習をしていかなければなかなか自分をセンターに置く行動はできないと思いました。

そしてメインテーマは以前から自分の課題だと思っている、相手にしっかり質問をせず自分で雑に解釈して思考停止してしまう点について陽子さんに掘り下げていただきました。結論としては「自分のことを大切にできていない」のが根本的な理由だとたどり着きました。例えば日々の釜活においても簡単にあきらめてしまうことがあるのですが、それは翌日の他者との約束を優先して自分との約束を蔑ろにしているからだと気付きました。自分を他人と同様に大切にしていれば、もっと葛藤があるはずと言われたのがまさにその通りです。諦めることを続けた結果、自分は価値のない人間だと学習し続けてしまったのだと思います。

今日この感想を書くことも、今日のセンターピンに宣言しておきながら半分寝落ちしかかったのですが、昨日の陽子さんの言葉が頭に浮かんで「自分との約束を守ろう」と思い出すことができました。日々の中で自分の心身を大切にする時間を軽視している部分が多いにあるので、ここから2023年の間にいろいろと試してみて、どの行動が自分を大切にすることに繋がるのかを検証し目標設定に盛り込んでいきたいです。

参加して下さったみなさま遅い時間までありがとうございました。

(A.K 30代女性 富山県)