

・ 今回の個別フォローでは、自分が最近モヤモヤしていた会社の間人関係について話を聞いてもらった。平たく言うと、価値観の違う相手を受け入れるのがきついという話である。

頭では理解したいと思う。でも、向こうが理解しようと努力してくれることはないだろうし、毎回こちらが歩み寄らなければならない不公平感や、「受け入れがたい」と思ってしまう気持ちを無視できなかった。

陽子さんが今回個別フォローでやってくれたのは、まずその「嫌だ」、「受け入れたくない」という気持ちが、何が原因で起こるのか、構造を紐解くというものだった。

私の中で頑張ることは正義だ。ゆるぎない憲法みたいな存在と言えればわかりやすいだろうか。

亡くなった父の最期の言葉が「頑張れ」だったこと、頑張ると喜んでくれたこと、生きてくても生きられなかった父の分まで頑張って生きようと思ったこと。頑張ってる自分が好きだし、頑張ればわかりやすく結果が出る。そうやって今の価値観が作られた。

だから、簡単に弱音を吐いたり、すぐに会社を休むような人を見ると、「そんなに頑張らなくても今まで生きて来れたのか」と驚きや苛立ちを感じる。いちいち私のセンサーを刺激する。

ただ、今回陽子さんと話して、反応するものを私が持っているのだということに気が付いた。その証拠に苛立っているのは会社で私くらいのもんだ。

頑張ることに価値があると思ってるから、頑張っていないように見える人を受け入れられない、受け入れたくないと思う。それを認めてしまったら、頑張ることが正義だと信じて来た自分の価値感が脅かされると思っているのかもしれない。

陽子さんは、個別フォローの中で、受け入れろとも、今のまま拒絶を続けろとも言わなかったし、解決策を導き出すこともしなかった。ただ、構造を理解したことで、自分の中ですごく納得感があった。

私はこれに反応しやすいというポイントを押さえて、それがどうして起こるのか構造が理解できただけでも、これからの心の持ち方が違うと思う。

明日からこうしようという具体的な方法を求めていたけど、構造を理解することが大事なんだと実感した。そして、こういうコーチングの進め方があるのだと、コーチングの視点でも新鮮な学びだった。

先日個別フォローの中で、「能力がない自分に価値を感じられるか？」という話題になった。この能力に当てはまるのは、人によって異なるだろう。私の場合は、「頑張ってる自分」、「体力のある自分」がこれに当てはまる。自分のアイデンティティとも言えるものがなくなった時、それでも受け入れ

てもらえるような人間関係を築けているだろうか？今と同じように、自分に価値を感じられるだろうか？

正直全く想像がつかない。

そうならないように努力を続けている訳だが、年を取り、それを手放さなければならない時がいつか来ることは想像がつく。

ただ、それが少しでも先であるように、研鑽を続けたいと思っている。

歳を取ることに特別ネガティブなイメージを持ってる訳じゃないけど、それでも、今当たり前のようにできていることができなくなるのは耐え難いし、できる限り抵抗したいと思う。

陽子さんから言われたのは、「能力を失ったら、人間的に大きくなれる」ということ。体が動かなくなって、人の世話にならないと生活できないような状況になった時、今まで価値を出して乗り越えて来たのとは、別の方法で生きていかなければならない。

陽子さんは「条件付きの許容」と表現していたけど、たしかに今は「頑張ってる自分が好き」、「価値を出せる自分でありたい」という条件付きの状態だ。それがモチベーションにもなっているけど、ありのままの自分を許容しているとは言えない。それは、自分だけに限らず、まんま他人にも当てはまると思う。

能力がなくなって、能力のない自分を受け入れざるを得なくなった時。自分に対しても、人に対しても、寛容になれるのだろうか。

それは失うこととトレードオフで手に入るものだと陽子さんは仮説を立てているという。

自我の崩壊というか、価値観が生まれ変わるような経験が遠い将来待っているのかもしれない。

今は手放したくなくて必死だけど、それも若気の至りとして懐かしく思う時が来るのだろうか。

歳を取ることは、失うのと同時に、新しく何かを得ることでもあるのだと、新しい考えを教えてもらった。まだ想像もつかないけど、こういう未来が待っているのだと知っているだけで、失った時に悲観に暮れずに済みそうだし、遠い将来が楽しみにもなった。

(E.M 40代女性 埼玉県)