

・ みんなに時間を取ってもらって、初めて目標設定会を主催した。始まる前は緊張もあったけど、みんなが丸々1時間自分の目標のためにフィードバックをくれるなんて、なんて贅沢な時間なんだろうと思って臨んだ。

メンバーAさんからは、チームItoのmtgで1番フィードバックをした回数が多かったからこそ、伝わらなかった時の打ち手を具体的な行動目標として持てると良いのではとフィードバックをもらった。コーチング練習会やチームItoのmtgでの成功体験を、選択肢としてストックしていきたいと思った。

そして、直前のことに影響を受けてるように見えるので、長期的に追いかけるものが軸としてあると良いというアドバイスをもらった。これは抽象化が苦手という部分にも通ずるものがあると思っていて、私が苦手としている分野だ。ここ数年ようやく年間目標を追いかけられるようになって来た位なので、数年単位で考えるのは、まだ未知の世界だ。

それを受けてBさんからは、フルマラソンを例に挙げた私に、100kmマラソンでも、トライアスロンでもなく、なぜ42.195kmだったのか。それを選んだ私なりの理由があるはずだから、その理由がわかると、長期的な目指し方のヒントになるのでは？とアドバイスをもらった。理由を言語化して、視野を広げることで、他に見えて来るものがあるのかもしれない。抽象的に物事を捉えるヒントをもらった。

そして、「引っ越し」や「投資」といった変化を旦那さんはどう捉えているのか。一緒にいるパートナーは応援してくれる存在にもなれば、足を引っ張る存在にもなると、フィードバック

をくれた。旦那さんに対して、変化についての自己開示や説明が足りていないと気付かされた。

陽子さんからは、「引っ越し」と「投資」という変化について、思うことを引っ張り出してもらった。年間目標に直接関りがなからと、振り返りには書かなかったけど、「投資」という価値観が小さいながらも自分の中に芽生えだのは間違いなくて、もっと意識的に取り組んでいたら、達成感はまた違ったものだったのだと、教えてもらった。

投資は効果をまだ実感できていないのが正直なところだけど、重い腰を上げたことで、物事へのハードルは確実に下がったと思うし、引っ越しはして良かったと毎日思っている。日々の幸福度がまるで違う。私が思ってた以上に、人生の中で住環境って大事なものだったんだなあ。

また、「時間」と「お金」の使い方については、新しい課題を提示してもらったと思う。クライアントがその時点で求めていなかったとしても、将来的に大事なことから押し付けてくれたのだと思う。(今振り返ると、合宿での押し付けは布石だったのか…?)短期的には解決できないことを目標にすることで、長期的な視点が育まれていくのかもしれない。

Cさんからは、個人ボードに旦那さんの話題が出ないのは、無意識なのか、それとも意図的なのかと、質問をもらった。意識していなかったというのが正直なところだが、距離が近い相手であればある程、関係を変化させるのは難しいし、結果が出るのにも時間がかかる。変化のない過程は、個人ボードに書き甲斐がないと思っていたのかもしれない。

Dさんからは、伝わったという成功体験はあるかと聞かれ、チームItoのmtgで、伝わらなかったことも諦めずに粘ったら伝わったというエピソードを紹介した。そこから、「旦那さんには粘らないんですか？」という鋭い質問をもらって、現状について話をした。

そこから陽子さんも交えて、課題の認識の仕方が、身近な人の方が甘い。遠くの人の方が正確に見れてるという、思いがけないフィードバックをもらった。これには思わず唖ってしまった。

関係が近い人とのコミュニケーションを頑張った方が、幸福度が上がるというのは、ものすごく納得できた。思えば今まで頑張ろうとしていたのは、10年プロジェクトのメンバーはまだしも、関係が遠い相手とのコミュニケーションばかりだ。でも、遠い相手との関係が良くなったとしても、私の人生にそれほど大きな影響はないだろう。

今までコミュニケーションの方法にばかり着目していたけど、コミュニケーションがうまくなった先に、誰との関係を良くしたいのか？という観点が抜けていた。本当に私の人生の幸福度に関わって来るのは、間違いなく距離が近い人との関係だ。

陽子さんから、あざらしさんとの結婚生活は最初の数年がめちゃめちゃ大変だったと今まで何度も聞いたことがあるけど、正直なところ、あまりピンと来ていなかった。それは、私が「すり合わせ」をして来なかったからだと気が付いた。家族

を相手に日々「すり合わせ」することが、いかに大変で効果を感じづらいか。はてしなさを感じるから、見ないようにしていたんだと思う。

距離が近い相手には、認められない気持ちが出て来ちゃって、素直に学べないというのは本当にそうで、振り返ると、旦那さんの問題だけでなく、私にも問題があるなと思った(汗)
(続きは合宿で・・・)

思わぬ着地を迎えた目標設定会だったが、終わってみると、自分にはない、たくさんの視点や気づきをもらうことができた。昨年も全体としては目標設定会があった。その時もみんなからフィードバックをもらったが、今回とは中身が全然違った。チームItoの2人は、数日前からセンターピンに掲げて準備してくれていたことがとても有難かったし、陽子さんからは、長期的な視点での課題を提示してもらった。Itoメンバーだけでなく、CさんDさんが踏み込んだ質問をしてくれたことも、とても嬉しかった。

もらったフィードバックを2024年の目標に活かすことでみんなにお返ししたいと思う。

参加してくれた皆さん、ありがとうございました！！
(E.M 40代女性 埼玉県)