

・ チームItoミーティング感想です。
今回のミーティングではファシリテーターえみさんが議題を3つに絞ってじっくり話す時間配分を考えてくれたおかげで、議題としては話したいことが話せたと思います。

ただ一方でまだ踏み込みが不十分で、会話やコミュニケーションとしては問題なく成立しているものの本音をぶつけあっているという雰囲気にはまだ到達していません。私自身の状態は、言いたいことを飲み込んでいるわけではなく、単純に意識に上がってこないから言えていないのだと今回はっきり自覚しました。

実際私は最後えみさんに「踏み込みが足りない」と言われたときに、茫然としてしまって「言いたいことを我慢しているわけではなかったのに、どうすれば・・・？」と行ってしまいました。頭に浮かんでいることを口に出すだけならすぐにはできるのですが、浮かんでもこない状態はすぐに改善が難しいと感じています。「もっと怒りの感情を出してほしい」と言われたことも同じなのですが、怒っているのにそれを隠して平静を装っているのならそれを表に出すのは簡単かもしれません。私の場合はそもそもの怒りの感情を抱くのが難しく、「そうか、ここは私が怒ってもいい場面だったのだ」と言われて気が付くという状態なのです。「良くないことが起こったらそれは私が悪い」と考えることが自然な状態になってしまっているため、それを正すのはかなり難しく、言われたから明日から変えられるという段階ではまったくないのです。

ただその都度フィードバックしてもらうことが大事だし、それがなければ気付くことすらできないのが私の現在地なのでこの繰り返しをするしかないんだろうと思います。言われても

すぐに反応できなかつたり、理解するのに時間がかかってしまうと思うのですが、根気強く付き合っただけだと嬉しいです。

一方で私が自覚できるためには、「怒らない自分」「感情的にならない自分」でいることでこれまで得てきた私が自覚しているメリット(本当はメリットでないことも含め)を冷静に見直す必要があるのだと思います。

例えば陽子さんが例に出してくれたように、私のいる職場環境で女性として生きていくためには感情的な人と思われないことが極めて重要な要素になっていることは否定できません。実際はできないのですが明日から私が会社で急に怒り出したら周りの人は相当な衝撃を受けると思います。上からも下からも声をかけられて相談される自分であることで毎日の自己肯定感を得ている状態を抜け出さなくてはいけないわけで、それだけの覚悟が十分かと問われればまったくそうではないのです。そこをもっとチームItoのメンバーに説明して理解してもらわなければ本当の意味でのチームで課題に取り組む状態ではないのだなと理解しました。

合宿に向けての話もそこに繋がってくると思うのですが、これまでと違う人間関係、違うコミュニケーションを本気で作りに行くのが次の合宿なのだと思え、ますます楽しみだし大切な機会にしたいという気持ちが強くなりました。この一カ月十分に準備をして臨みたいと思います。遅くまでお付き合いいただいたみなさまありがとうございました。

(A.K 30代女性 富山県)