

今回の個別フォローでは最初後輩の育成について相談していたのですが、陽子さんとの会話の中でそもそも本当に後輩を育てたいと思っているのか？と聞かれて、考えてみたときに強い気持ちで育てたいと思っははいないことに気が付きました。そして「育てたいと思っははいない」ことを認めたくない気持ちがあることにも同時に気が付きました。

会社から期待されているから、仕事の一部だから、など「やらなくてははいけない」という気持ちばかりにとらわれていて、心から相手の成長を望む気持ちが持てていませんでした。心からやりたいと思っははいないことはやらされている行動になって、うまくいかないというのは時間管理の基本として学んできたことでしたが、私はシンプルに「やりたいかどうか」を考えることが難しくなっているのだと今回気が付いてしまいました。コーチング練習会でもコーチングの基本は「クライアントがどうしたいか？」を質問すると学んだのですが、私は自分自身にそれを問いかけることがなくなっていたのだと思います。

振り返ってみると私は自分が「やりたい」「好き」をあまり日常でも感じ取れていません。行動の理由が好きかどうかではなく、頭で考えてこうするべきだという理由で決断していることが多いです。こだわりを持つことも少なく「これでいいや」と片付けることが多いとも思います。子供を持ってから特にその傾向が強くなって、子供を優先した理由で選択することが多くなったのですが、それを一度ゼロクリアして自分がやりたいかどうかを考える練習をしていきたいと思います。小説に関してもほとんど最近読んでいなかったなので、自分の感情を知る練習として読んでみたいです。

今回も全く予想できなかった結論にたどり着いて驚きでした。大事な気付きをありがとうございました。

(A.K 30代女性 富山県)