

・今回はコーチング練習会アドバンスクラスがオフライン開催だったので午後にオフラインでの個別フォローをお願いしました。

まずは陽子さんが合宿の感想としてあげてくださった音声の内容で、よくわからなかった部分を質問しました。

「自分に向き合うことってそんなに難しいのか？」という疑問だったのですが、具体的に合宿のどの場面でそう感じたのかがわからなかったのです。

質問の回答としては「かわいそう」と思われることが嫌だという話題についてだったのですが、「かわいそう」と思っている自分を受け入れることができるかどうかという話の中で、私自身も自分の環境の中でまだ向き合い切れていない自分に気が付きました。

例えば私は東京出身で今は地方に住み仕事をしていますが、そこで出会う人々に対して、狭い世界の中の狭い価値観の中で生きている人なんだと感ずることがあります。「広い世界を知らないからそうなるんだな」という感情は「かわいそう」にかなり近いのですが、自分が彼らを「かわいそう」と思っていると認めるのはなかなか難しいものでした。認められないから相手の責任にすり替えて「よそ者だから受け入れてもらえない」という話にしていたけれど、本当は自分が馴染もうとしていないし本心ではそうしたいと思っていなかったのだと思います。

午前中のアドバンスクラスで話をした子供の人間関係の話も含め、今後は子供も含め今の環境が合わなくなってくる可

能性も多いにあり、そのための準備としてここに居続けるではない選択肢も視野に入れておきたいと思いました。

また10年プロジェクトや野生ポスの意味は、全員がそれぞれ持っている葛藤に向き合い、認めるプロセスによって成長していくことなんだと陽子さんと話をしていく中でスッキリと腑に落ちました。すぐに納得できたり割り切れる問題で自分が成長することはないわけで、自分の中にあるドロドロとした割り切れない気持ちとどう向き合い、言語化し、受け入れる努力をしていくのかが大事だと。そしてその姿を仲間に見せていくことがチームを動かしていくのだらうと思いました。2024年に向けて改めてチームやグループとしてどうありたいのかをイメージできた時間になったと思います。

午前中から長時間、お付き合いいただきありがとうございました。

(A.K 30代女性 富山県)