

・今回の個別フォローは、まず冒頭で前日にあったチームItoのmtgで、みんなからもらったフィードバックに感動した話を伝えた。開口一番泣きながらの報告となり、最短記録を樹立してしまった(笑)行きの電車の中で野生ポストをしたためながら来たというのもあるが、1番に陽子さんに共有したかった。

「人間関係を自分たちで作る」というキーワードは陽子さんから今まで何度か聞いていたけど、それを初めて体感できた瞬間だった。成果班に恐る恐る立候補した時も、チームItoに覚悟を決めて入ろうと思った時も、想像していなかった景色だった。きっと陽子さんには見えていたのだと思う。だから、その片鱗を私も見る事ができましたと伝えたかった。2023年の終わりに、大きなギフトをもらったと思っている。

そして、2024年のテーマに掲げた「自立」について、イメージを明確化する手伝いをしてもらった。

陽子さんの野生ポストを読んで、「妹をいつでも助けてあげられる能力は身に付けておきたいけど、言われてないことはやらない」という部分が目から鱗だった。例え家族であろうと、50:50の距離感を自分でコントロールしてるんだなあ。言われてないことまでやって、自ら50:50のラインを越えて、ストレスを抱えるのが家族関係でよくあるパターンだ。なので、50:50の距離感をコントロールすることが、家族に対する甘えをなくすヒントになると感じた。

私は友人関係において、「ストレスを抱える程にはやらない」と自分の中ではっきり決めていることがある。昔から幹事を

やるが多かったけど、それを当たり前に思われたり、自分に負荷がかかって相手に不満を抱く位なら、やらない方がいいだろうと心の平穩を優先することになっている。

「“のに”がつくから愚痴が出る」という格言を書いた相田みつをの日めくりカレンダーが昔実家のトイレに飾ってあったけど、まさにそんな感じだ。こんなにやってるのにと、“のに”と思う手前で調整する感じ。そんな自分を打算的で嫌だなあと
思う部分もあって、あまり人前で話をしたことはなかったけど、陽子さんの野生ポストを読んで、50:50の関係をコントロールしてたなんだなと、何だかほっとした気持ちにもなった。

しかし、前述の通り、それは家族に関しては適用外となる
(汗)

家族との関係について、具体的にどうしていこうという話の中で、家族が私に対して不満に思っているであろうことを口にしたところ、家族がはっきり物申さない限りは、やる必要はないと断言されて驚いた。

私としては、片方が不満に思っている時点で50:50ではないので、それを解消することが50:50に近付くことだと思っていた。でも、相手が解消するための行動をしていないのに私が動くと、50:50ではなくなるという。「不満に思う方が動くべき」というのは、原則として覚えておこうと思う。

そして、家族も本音を言わないけど、私も言っていないことがあるよねと、客観的な意見をもらった。具体例を交えなが

ら話をして、相手に本音を言ってもらう前に、自分の本音に気付くことが、目の前の課題だと痛感した。

自分が本音をぶつけても、相手から本音が返って来なかったら？

陽子さん曰く、自分がぶつければ、相手から返って来る可能性1番高いという。そう心配するよりも、まず自分がぶつけることの方が先決なんだなあ。本音を言ってマイナスなことってないよと、優しく背中を押してもらった。

今回個別フォローで陽子さんの家族を例に話を聞いて、「自立とは線を引くこと」という言葉が1番心に残った。家族だから、友達だから、仲の良さや関係に関わらず、誰にも、同じ距離感で線を引くこと。自立についてのイメージが深まった。

「家族に対しては甘えが許される」が、私の偏った価値観なのだと気付いたのが前回の合宿。「距離感をコントロールするには？」について話したのが今回の個別フォローだ。

家族との関係は考えれば考える程複雑で、今までに作られた関係があるので、それを変えていくのは長い道のりしか感じない。行動したからといって、すぐに変化は望めないだろう。それでも、個別フォローで話を聞いてもらいながら、2024年はチャレンジの回数を増やしていきたいと思った。

(E.M 40代女性 埼玉県)