

今回の個別フォローでは、自分の中のブロックに気付かせてくれるようなフィードバックを沢山もらった。

一つ目は、個性について。例えば、私は感情的であることを、時にコンプレックスに思うことがある。10年プロジェクトでは特に。自分にできない部分があると、どうしてもそれを埋めようと思ってしまう。ポジティブな部分であれば表に出しやすいが、ネガティブな部分は出しにくい。でも、表に出ようが表まいが、ポジティブな部分もネガティブな部分も、事実として“ある”ものは“ある”。

自分が貢献できている部分をもっと自覚できていれば、不足を無理に埋めようとせずに済むのだと今回教わった。

他のメンバーが理性的なのであれば、自分が感情的であることによってチームとしてはバランスが取れるし、逆にメンバーに感情を出すことを求めたり、感情を聞いてあげることが、私なりの貢献になると。個性を活かすことは、不足を埋めようとするのではないんだと、心に残った。そのためには、もっと個性を自覚して、自分なりの貢献を考える必要がある。

二つ目は、私の「こだわり」について。こだわりが強いが故に、寛容さを失っている部分があると。自分でも生きにくさを感じる部分があった。最初は「好き」で始めたことが、いつの間にか「ルール」になってしまうことがある。これでも以前に比べると大分マシになってきた方ではあるが……。今回陽子さんと話をしている、それがなぜなのか納得できた。段々「続けること」が目的になり、それに固執してしまっているのだと気が付いた。会社を休まないこと然り、健

康に気を遣っていること然り。でも、「続けること」ができることはもうわかっている。そこで自己肯定感を上げるのは卒業しようと思った。

一般的に見ると、「良いこと」をしているので、他の人からは指摘をされにくい部分だ。陽子さんだからこそ、メスを入れてくれた部分だと思い、有難かった。

こだわりがあるのは、一見良いことのように思うけど、それと引き換えに失っているものもあるのだと、気付かせてもらった。

個別フォローを始めて約3年。自分の中にブロックがまだこんなに潜んでいるのかと思うが、私の成長に合わせて陽子さんがフィードバックをしてくれていることがよくわかる。気付いたからといってすぐに手放せる訳じゃないけど、逃げずに向き合って、新しい価値観をインストールしたいと思う。

今回個別フォローでフィードバックしてもらった「こだわり」の話の続き。

健康に気を遣うようになったのは、父が癌で亡くなったことが大きく影響している。私は、「癌になりたくない」という思いが強い。ただ、その一方で、70代、80代にもなれば、半数の人が癌になることも、よくわかっている。

それでも、もしも癌になった時、「これだけ健康に気を遣って生きて来て、それでもなったのなら仕方がない」そう思えるように、やれることはやっておきたいと思っていた。ただ、先日の個別フォローで陽子さんと話をしていて、どんなに気を遣ったところで、癌になって全く後悔しないなんてことはないのではないか？と思った。

「〇〇がいい」と「〇〇じゃなきゃダメ」は、似ているようで、大きく異なる。最初は「〇〇がいい」だったのが、いつの間にか「〇〇じゃなきゃダメ」になっていることが私はよくある。

先日も大好きなパルテノヨーグルトの大容量タイプがいつも売っているスーパーからなくなってしまう、地元のスーパーを4軒はしごしたが、みつからなかった。(その時間よ・・・)調べると、CMの影響で売れて、大容量タイプは急遽製造を中止したとのこと。代わりにGREEKというヨーグルトを最近は買っている。なめらかさはパルテノには敵わないが、生活には全く支障はない。

個別フォローの中で、陽子さんが自分のこだわりについて話してくれたのだが、「〇〇でいい」という言葉は使わないようにしているという。「〇〇でいい」は妥協のニュアンスが強いし、受け身の印象だ。いつでも「〇〇がいい」と、自分で選択する人生でいたいと。

たった一文字の違いだけど、主体性の有無がはっきり分かれる言葉だなあと思った。そして、言葉の使い方には、自分自身も影響を受けると思った。自分の言葉を誰より聞いているのは自分だ。

本当にこだわるべきなのは、日常の些細な行動ではなく、価値観の部分なのではないかと思った。

健康に気を遣うことは、自分を大事にすることに繋がると思っている。だから、体にいいことをすると、自己肯定感が上がる。

今回の個別フォローでは、陽子さんから「自己肯定感は万病を防ぐ」という金言をもらったので、新たな指針にしようと思う。

「〇〇がいい」から「〇〇じゃなきゃダメ」に変わった瞬間、間違いなく体に良くない(汗)それをしっかり自覚して、こだわりを行動ではなく、価値観の部分に落とし込めるようになりたいと思った。

(E.M 40代女性 埼玉県)