

今回の個別フォローは、先日のコーチング練習会で自覚した「自分の受け取り方が間違っている可能性があること」について、深掘りして話を聞いてもらった。

先輩とのやり取りの後に、夫とのやり取りでもはっとする場面があった。夫が親切心で言った言葉を、反射的に否定されたと受け取ってしまった。反応した後に、「あ、これはこの前コーチング練習会で自覚したのと同じパターンでは…」と気が付いた。気付いてなかっただけで、今までも同じような反応をたくさんしていたんだろう。

まず陽子さんは、「そういう受け取り方もある」ではなく、なんで「間違ってる」と思うの？と、詳しく話を聞いてくれた。私の考えが主観に偏っていないか、フラットにするためにしてくれた質問なのだと思う。

人間関係で不満を感じるのはどんな時？その人たちの共通点は？と、陽子さんからの質問に答えていく中で、近い関係性の人の方が不満を持ちやすいこと、そして、それは関係に線を引けていないから起こることなのだと、またしても、自分の中にバグが起きていることに、気が付いた。

私は友達や、ある程度距離がある関係の人には、あまり不満を持つことがない。それはなぜかと言うと、自分が不満を感じそうだと思うラインを越えないようにしているからだ。以前は越えて不満に感じることもあった。でも、頼まれてもいないのに、自分が好きでやっておきながら不満を持つのも変な話だよな、だったら不満を持たないところでやめておいた方が、自分のためでも相手のためでもあるよなと思った。損得

勘定が強いようであまり公言していないが、結構人間関係のベースにある価値観だ。

ただ、それが距離が近い関係の人には当てはまらず、気付いたらフルコミットしていたりする。前回の合宿でフィードバックをもらってから自覚したものの、線が引けていない理由がわかって、今回とても腑に落ちた。逆に友達にしていることを、家族や会社の人にもすればいいのだと、イメージすることができた。

そして、今回個別フォローの中で1番心に残ったのが「全体最適」という考え方だ。私はやっぱりまだまだ自分が中心で、自分が満たされない状態を、不満として真っ先に感じてしまう。

考え方としては、自分を満たすことが先にあって、そこから他者に貢献しようという気持ちが生まれるので、自分を満たそうとすることは悪いことじゃないけど、1番は意識の問題だから、同時に目指すこともできるんだよとアドバイスをもらった。それが、全体最適を目指すということなのだ、仕事を例に話をしてもらって、理解できた。「個」ではなく、もっと大きな「組織」という枠組みでのベストを目指す。それができれば、「個」として囚われてるが故に生まれる不満も、同時に手放すことができるのだと思う。

いつも個別フォローでは自分の視野の狭さに気付かせてもらっているが、一歩も二歩も先を見て、大きな価値観を示してくれる存在がいることを、ものすごく有難く思う。こんなことを言うとまた陽子さんを孤独にさせてしまうかもしれないが、その差を少しずつ埋めていけるよう、40代の内に変わりたいと強く思った個別フォローだった。

今回もありがとうございました！！

(E.M 40代女性 埼玉県)