

・合宿1日目、公開個別フォローの感想です。

まず全体を通して思ったことは、1人30分という時間制限の中で納得感を得るゴールにたどり着くためには、陽子さんの力を借りなくてはならない場面がほとんどで、これが私の能力の現在地なのだと知ることになりました。

まず私は母親に対しての思いを陽子さんや他の参加メンバーに聞いてもらったのですが、一番印象深かったのが陽子さんのひとことで「わかってほしかったことを認められている？」という質問でした。母親に自分をわかってもらうことは無理だったのだ、とあきらめていました。実際無理なことではあったのですが、それでも子供の私があきらめないといけないことではなかったと自分で思えていなかったことにその質問をもらって気付きました。今子供を持つ親になった私が、自分が子供の頃親に自分をわかってほしかったという欲求を認めることで、子供に対しても理解したいと思えると陽子さんから言ってもらって安心したし、もっと自分の欲求と向き合って親を恨みがましく思う気持ちを感じなければいけないとわかりました。

他のメンバーの話を聞く時間にも、自分なりに質問や意見を伝えたのですがどれも本質を突くようなものではなく、うまく伝わらなかったし「問題はそこじゃない」と感じられてしまった気がして、手ごたえを感じられませんでした。陽子さんに助けてもらわなければ有効な時間にできなかったし、まだまだ自分の力不足を感じました。

陽子さんに普段やってもらっている個別フォローがそれぞれの個性に合わせて会話をしてもらっていて、必ず毎回納得感を得て終わることができるのは改めてすごいことだと思ったし、陽子さん以外のメンバーだけではなかなかそのレベルには到達できないと実感しました。

それでもここからまたそれぞれが能力を伸ばすことで、相手に対して有効なかわりができるようになっていきたいと思ったし、新たな課題が明確にできたと思いました。

(A.K 40代女性 富山県)