

クラスAフィードバック会の感想です。今回は事前に話したい事やこの会をどうしたいのかをテキストで各自意見表明できるようにしていたこともあり、「話したいことを全部話そう」という意思統一ができた状態で会を始めることができました。陽子さんもそれを汲んでくださったのか冒頭で「話したいことがある人」と募ってくださったので、私がメンバーに一番伝えなかったことを冒頭で話すことができました。

台北オフ会の際に、1人のメンバーがこれまで言えなかったことを打ち明けてくれました。8月頃から考えていたことだったと知り、私の予想よりもずいぶん長い期間言えない時間があったのだと思いました。言えなかった理由として私が子供時代に嫌だった経験を掘り起こすことになるので言いにくかったと言ってくれました。私自身が自分の過去のことをもっと明確に話しておく必要もあったのだと思いますが、**私自身は普段コミュニケーションを取っている人に対して「何かをされて嫌だった」とあまり思わないタイプの人間だと自覚していたので、それでも言いにくいと感じさせてしまったことを残念に感じる気持ちがありましたし、言ってもらえなかったことに寂しさも感じていました。**それをストレートに言えないでいたところ陽子さんがフォローを入れてくださいました。今振り返って考えれば、もっとわかりやすくストレートに伝える言語化の力も、相手に踏み込む勇気も足りていなかったと思います。2025年はもっとこういったコミュニケーションをできるようにトレーニングを積みたいと思います。

私へのフィードバックの中で、私は自分のやりたいことよりも相手を優先しがちだと言ってもらいました。**思考停止した状態で反射的に相手を優先してしまう癖があると思います。**自分のことも他者と同じくらい大事に思えるようになりたいと

思っているけれどなかなかできずにいます。実際仕事でも目立った大きな成果を出せず8割くらいの出来でずっととどまっている現状があり、それは目の前の他者を優先しつつ本来自分がやるべきことから逃げているからだと思いました。「これくらいでいいや」とどこかであきらめてしまう癖があり、目線が低く成長を自分で止めている状態だと思います。少しずつでも自分の限界を超えるようなチャレンジをしていかないと現状が変わらないままだと思います。

また一人のメンバーに対して「しつこさ」に関してポジティブな面もあるという話題を出したのですが、「しつこい」はネガティブな印象の言葉だけど「納得感にこだわっているだけ」と陽子さんが説明してくれて理解がより深まりました。そして陽子さんが「余裕がないように見える」とフィードバックをしたのが本人に強く響いていたのですが、メンバー同士でこういうフィードバックをもっとできるようにならなければと思った場面でした。

前回の反省を活かして工夫したつもりでしたが、まだまだ陽子さんの力をお借りすることも多かったと思います。もっとストレートに相手に伝わりやすいコミュニケーションを取れるようにしたいと思いました。ありがとうございました。

(A.K 40代女性 富山県)