

・今回のフィードバック会は合宿のコンテンツについてがメインテーマでした。

公開個別フォローの目的として当初「弱みを見せる」ことを念頭に話をしていましたが、弱みを見せることで人の力を借りやすくなるのではなく、人の力を借りて「何をしたいか」が明確であることが大事だと気付きました。

その後別のメンバーの企画である「将来やりたいことを考える」という内容とうまく繋がられないかと考えていきました。普段から長期的な目標について考えているメンバーもいれば、そうではないメンバーもいるので、全員で目線を合わせるのが難しく感じることもありました。陽子さんからのアドバイスで「70歳まで現役でい続ける」という観点をいただき、これならば全員で共通して考えらえる企画jになりそうだと思います。

その後私に対して他のメンバーから日々の取り組みについてフィードバックをしてもらいました。ジャーナルについては毎日必ずやるという認識が薄く、机に向かってある程度集中して時間が取れる時に書きたいと思っていたのですが、会社の飲み会が連日になってしまい三日ほど書けなくなってしまう時期がありました。それについて、他のメンバーから「やりたいと思ったことができない日が続くと自己肯定感にも影響を及ぼす」と言ってもらい、その通りだなと思いました。「今日もできなかった」という日が続いてしまうと「やっぱり私はダメだ」という思考に入りがちです。短時間でも毎日継続することにこだわりを持つべきと改めて思いました。

陽子さんからはそもそも私がなぜ飲み会を優先するのか、問いかけていただきました。会社のカルチャーで「送別会は行くもの」という常識ができあがっていて、単なる楽しみやコミュニケーションのためではなく「忠誠心を示す場」として飲み会があることを改めて他のメンバーに伝えました。私としてはこれまで伝えていなかったことに無自覚で、今思えば全然違う業種、職場で働く人たちがこの特殊なカルチャーを理解しているわけがないのに、なぜ伝えようと思えなかったのかと思います。

他者は自分と違う目線であることを、日常でもっと意識していないとこういった噛み合わない現象が起こってしまうと思います。もっと相手の目線を意識した自己開示を行う必要があると気付きました。

その後GW企画についてどう盛り上げるかを話したり、陽子さんから日々の釜活についてのアドバイスもいただき、今後どう変えていくか考えるきっかけをいただきました。

今回も長時間になってしまいましたが、陽子さん、みなさまありがとうございました。

(A.K 40代女性 富山県)