

今回の個別フォローでは前回のフィードバック会での反省点について聞いていただきました。

フィードバック会では自分の伝えたい事を相手に伝えても、なかなか理解してもらえない事態が何度も発生しました。陽子さんは、相手に理解してもらいやすいように自分の伝え方を変えることは日常でごく自然にやっていることだと説明してもらって、なにも特別なことではないのだと理解しました。陽子さんはいつも私と話す時には、私にとって身近な具体例を出して説明してくださっています。どうしたら相手に伝わりやすいのか考えて言葉を選ぶということが自然にできるのだと思います。それは自分の現在地から考えるとまだほど遠く感じてしまいます。ただこれができるようになれば自分の仕事においても、人生においても格段に良くなると思えたので、今からでも努力して身につけていきたい能力だと思いました。

また私自身へのフィードバックがしっくりこなかったのには、まだ自分の自己開示が足りていない部分が多いにあることも今回わかりました。夫との関係性についてフィードバックをしてもらったのですが、自分が日頃夫に対してどんなことを感じているのか、現状をありのままに書けていないからメンバーが想像する夫の姿と現状にギャップが生じてしまっているのです。日々やっているジャーナルに、もっと身近な出来事をありのままに書くことによって私の日常をメンバーがよりリアルに想像できるようになり、フィードバックも自分にとって効果的なものが増えてくるのだとイメージできました。陽子さんが「効果的なフィードバックをもらえないのは自分に足りないところがある」と言ってくれたことが印象的でした。チーム活動で、効果的だと感じたコメントには星印をつける

取り組みをしているのですが、現状星印がなかなか出ていません。それはフィードバックする側の力量の問題だと感じていたのですが、される側の自己開示が足りない面もあると気が付きました。自分に起きた出来事に対する自分の解像度をもっとあげて書くことで、読む人たちにもっと明確に状況を伝えられるようになると、お互いのコミュニケーションが進化すると思いました。

日々の取り組みをもっとブラッシュアップさせるためのヒントをたくさんいただけた時間になったと思います。陽子さんありがとうございました。

(A.K 40代女性 富山県)