

今回の個別フォローでは人間関係において私自身が軽く扱われていることに対して自覚を持ちにくいという話からスタートしました。私の日常の中で「軽く扱われた」と感じた事例を聞いてもらって、主に仕事の場での経験を思い出そうとしたのですが、陽子さんが「軽く扱われた」と感じる行動と私のそれには違いがあることがわかりました。私自身が「なめられている」から生じる出来事が多く、それを感謝と受け取ってしまっていることは以前から自覚はありました。それとは違う種類の経験を思い出そうとしてもなかなか具体例を出すことができませんでした。

結局仕事は他人が介在しなくても回るようなテンプレができあがっているので、人と関わらなくても成立してしまうからなのだと教えていただきました。10年プロジェクトは仕事とは違ってテンプレのない世界なので、参加している人それぞれ個人の基準があってそれをすり合わせる必要がありますが、仕事だとある程度それがテンプレで決まってしまうのでその工程を省くことができます。私はそれに慣れてしまって、相手の基準を確認することを飛ばしてしまったり、自分の考えも開示しないまま進めてしまうのだと理解しました。

例えば私が会社の飲み会に参加したり、周りの人の仕事を手伝うのは「良い人ポイントを稼ぎたい」からではないかと言ってもらって、まさにその通りだと思いました。これまでそれを自分からは言えないでいたのは、公言するのは恥ずかしい気持ちがあったからだと思います。組織においてはある程度「良い人ポイント」を稼ぐ人は必要とされるのですが、常に私がそれを買って出る必要はなくて、都合よく使われている現実もあると認識しました。自分のそういった素直な気持ちをもっと10年プロジェクトでも開示できていれば、他のメン

バーもそれを前提にどうしたらよいか話ができるのに、そこを理解してもらっていないから自分としてはすっきりと受け入れがたいフィードバックをもらう結果が生まれるのかもしれないと思いました。

そして私が「良い人でいたい」と感じるのは「嫌な人」と他の人のことを言われている場面を耳にして「自分はこうなりたくない」と思うからですが、実際その言われている人はその事実を知るすべはないわけで、関わりを持たなければそれはそれで平穏な日々が送れるのだと新たな発見でした。

日々やっているジャーナルについても、単なる日常起きた出来事を書いていくだけでなくもっとその出来事について思うことや価値観にかかわるものを書いた方が良いと教えていただきました。**自分の中で意識できていないもののかくしてしまっている本音がまだあるのだと思います。**自分の考えを深めるのはまだ難しい部分があるので、他の人の書いたジャーナルから自分の考えを書いていくという取り組みもやっていきたいと思いました。

今回の個別フォローは対面でしたが、質問してもらったことに対してなかなか答えが出せずお待たせしてしまう場面もありました。それだけ自分のことについて考えることに慣れていないし、まだ苦手なのだと自覚しました。もっと自分と向き合う時間を取ってアウトプットによって考えを深める時間を取りたいと思いました。今回もありがとうございました。

(A.K 40代女性 富山県)