

今回のアドバンスクラスは、集まれるメンバーはオフラインで、遠方のメンバーはオンラインで参加するというハイブリッドの試みだった。

冒頭の時間では、先日ようやく自覚した「自分の見られ方」や「振る舞い」について、話を聞いた。例えば、陽子さんは後輩に対する振る舞いひとつ取っても、人によって対応を変えているという。自分のありたい姿はこうだと出すだけじゃなくて、もっと対個人として、「その子からどう見られたいか」、「どういう立ち位置でいたいか」で、細かく分けていたんだなと思った。相手によって出力を調整しているという話を以前教えてもらったことがあるけど、それと同じ感覚なのかもしれない。

また、他のメンバーからは先日陽子さんが投稿した「結局は関係性の話」というアウトプットについて、詳しい話が聞きたないと質問があった。

陽子さんは時折「自分は世の中に対して安心感を持っている」と話をするが、それは私がイメージしていた性善説的なものというよりは、関係性がベースにある、自分の力が及ぶ範囲を指しているのだなと思った。挨拶ひとつ取っても、関係性を作るための武器にしている。私も基本的に人を信用している方だけど、「持ちつ持たれつが当たり前」という価値観や、そのための関係づくりを自然に行っているところは、両親を見て培ったものだというエピソードに、より理解が深まった。

そして、今回最も印象に残ったのが、「“味のないチーズか、ブルーチーズか”の二択」という言葉。無難な態度を取っていれば波風は立たないが、誰の記憶にも残らない。嫌われるかもしれないリスクを取ってでも癖を出せるか。結局どちらになりたいのかの覚悟の問題なんだと思う。ありたい姿を考えたら、自ずと行動(振る舞い)は決まって来る訳で、今の自分の行動がありたい姿の答え(リスクを取ってでもそうなりたいのか、リスクを取らずに現状維持でいたいのか)もあるんだな。

そして、嫌われることを必要以上に恐れる傾向にあるけど、嫌われるって要は相手にとって都合が悪いだけという言葉にも、めちゃめちゃ納得した。40過ぎたら、「癖のあるちょっと面倒くさいおばさん」を目指すべきだと思った。

クライアント役では、先日母に電話をした時に、弟が仕事を辞めると言ってるとぼやかれた話をした。登校拒否の子供を持つ親の心情と同じで、「仕事に就いてくれていれば自分が安心」という気持ちから来る愚痴なんだろうと思っていた。ただ、話の最後に母から「人には言わないでね」と言われたことで、「見栄張りだなあ」と感じた。が、その後数日経って考えたら、私もジャーナルにその話を書いていないことに気が付いた。ジャーナルでは、日々の些細な出来事を含め、「捨う」ことを意識しているので、とりとめのない内容も書いているつもりだったけど、自分の中に「仕事をしてないことは恥ずかしいことだ」という意識があったのだろう。セッションは、発見の共有という形の話し方になってしまったので、コーチ役のBさんを困らせてしまったが、その後の感想戦で、弟のことに関しては普段の私とは異なる、拒絶感を感じると、フィー

ドバックをもらう。自分の中にまだ頑ななところが眠っていたのかと愕然する思いだが、気付いたからにはしっかり成仏させたいと思った。

続いては、Bさんからコーチ役を指名してもらってのセッションだった。7月から同じ課のメンバーを評価する役職に就くことになった不安と、やりたいこととのバランスをどう取っていくかという内容だった。5分間という短い時間でできることは限られているので、不安の中身を明確にすることをゴールに設定した。1番不安に思っていること、それは人数が増えたことによるものなのか、規模の大きな会社であれば、査定する人によって評価がぶれないようある程度基準が定められているのではないか、30人の部下を“公平に”評価すること 자체が非現実的なのではないか等、質問や疑問をぶつけたものの、あまり手応えが感じられなかった。最終的には「Bさんが不安に思っているのは、評価したことによって後々起るかもしれない人間関係の面倒の方なのでは？」と、仮説をストレートにぶつけたが、クライアントにはあまり刺さらなかつたように感じた。

感想戦では陽子さんから「難しいセッションだった」と言われ、クライアントに自覚がなければならない程、本音を引っ張り出すのが大変なのだなと思った。手詰まりになった時、ストレートを投げることしかできず、自分のバリエーションの少なさを実感したセッションでもあった。

今回も冒頭の時間からセッション含め、内容の濃い時間でした。来月は全員参加の対面での開催を楽しみにしています！ありがとうございました！

(E.M 40代女性 埼玉県)