

- ・ クラスAフィードバック会の感想です。

今回は私の合宿の感想をきっかけに起きたことを冒頭にまず話をしました。三人に共通した課題として、自分自身を理解できていないことからくる無自覚な行動による失敗があると認識しました。ただ、それをどうしたら改善できるのかについてはまだ答えがこの段階では出せませんでした。

陽子さんから、そもそもこの活動にかける気持ちが「その程度でしかない」と認められないとフィードバックを受けて、今の私達の一番の課題はまずそこにあるのだと認識しました。

フィードバックについても、どうしても伝えたいという想いがあるわけではないから、色々な理由をつけてできないのだと。そして、先月の思考トレーニングについても今月から新たにお願いした陽子さんのコミュニケーションノートについても、お願いしているコメントを使い切るつもりがあるのかと問われ、自分の気持ちや考えの浅さに気が付きました。今月残り2日の段階で全員コメントがかなりの数残っている状態にもかかわらず、誰からもそこについて指摘がなかったことからみても、ネガティブなフィードバックはしたいと思っていないということなのだと。

自分や取り組みにしっかり向き合えていないから、流す癖がついているという部分がまさに自分の課題だと思いました。一度失ってしまった信用をどうしても得たいと思うなら、しがみついてでもできるのに、そこまでの気持ちを持ってていなかつたと思いました。

取り組む時間の作り方や優先順位についても、一日の終わりに自己研鑽を持ってきていて、余力があつたらやることになつていてから押し出されてできない日が続いているという部分も、まさに現状の自分の日常だと感じました。休みの日の日中に時間を作るなど、優先順位を高めた行動になっていなかつたことを自覚しました。

印象に残ったのは「行動していないから気持ちが強くなるわけがない」という部分でした。「やりたい」と口では言いながら、そのための行動を一切していなければ変わるわけがないのだと。

このフィードバック会が終わった直後は「自分の気持ちがその程度」という事実に対して認めたくなかった現実を突きつけられたことのショックで思考停止になっていたのですが、その後落ち着いて考えてみて、やっぱり自分はこの活動でなければ変われないし、このままで良いとは全く思えないと気付き、もう一度優先順位を高めてやり直したいと思いました。

自分の現在地がこの程度であると認めることができたのが出発点だと思うので、ここから行動することで少しずつでも変化させていきたいと思いました。

陽子さん、みなさん遅くまでありがとうございました。
(A.K 40代女性 富山県)