

今回の個別フォローで、自分の中にある頑なさの正体がわかった気がした。

今まで何度か頑なだと指摘を受けて来たけど、父親からの呪いであったり、割と限定的なものとして捉えていた。でも、自分の中に一貫して「変わりたくない」という姿勢があることを今回初めて自覚した。

陽子さんは言葉を選びながら、「人生の中で私よりよっぽど相手に合わせてる部分があると思うんだけど、あまりそれを感じないんだよね」と伝えてくれた。その一言で、色々なことが繋がった気がした。

仕事で憤ることが多いのもそれが原因だろう。レベルの低い取引先相手に、「悪いのは相手なのに、なんで私が変わらなきゃいけないの！？」と内心思っている。要するに自分が合わせるのが癪なのだ。スタートラインは同じなんだから、「自分にできることはあなたにもできるでしょ」と思っているところが私にはある。だから、不平等だと感じる。

陽子さんは、自分の能力が上がれば上がる程、人に合わせることが多くなるという現実について聞かせてくれた。それに対して、「不平等だと思わないのか」と聞くと、「私くらいじゃないと合わせてあげられない」という答えが返って来た。**理不尽**に対して、それに屈するでもなく、**自分のスキルを上げて対応していく**ことが、陽子さんの答えなんだな。

同僚のWさんに対して最近腹が立たなくなつた。一生懸命やっているのがわかるから許せるのだと思っていたけど、ど

うにも埋まらない能力差があることを実感したのも大きい。怒ったところでどうにもならない。そうやって目の前にある事實を認めたら、驚くほど気持ちが楽になった。平等だ、不平等だと言う以前に、集団としてやっていくためには、力が強い方が力を貸すのは当たり前だ。人は個では生きていけないので、生存本能的な感覚に近いのかもしれない。

個別フォローで陽子さんに言われた言葉で、もう一つ印象的だったことがある。「Eちゃんの取引先も、現場は肉体労働が多いだろうから、そんなにレベルは高くないでしょ」と。

業界にいながら私はそのことを理解できていなかった。工場の現場作業ならともかく、営業は普通にホワイトカラーの職種だからと同じものを求めていた。前職で花の仕事をしている時は、相手が生産者(農家)だったので、事務作業はできないもの(苦手でも仕方がない)と思って接していたので、全くストレスがなかった。良い商品を作ってくれさえすれば、売るのはこちらが頑張りますよと。

それが転職して、相手が企業となった途端、求めるものが変わった。(以前より販売先から求められるレベルが高くなったのもある)業界は違えど、同じような割り切りが必要だったことに初めて気が付いた。

「作ること」と「売ること」の役割分担だと思ったら、取引先に 対してもっと素直に歩み寄れると思った。「作ること」は私にはできない。だから、「売ること」を専門として頑張ろうと。売るための業務は、こちらである程度引き受ける必要があると覚悟を決めようと思った。

頑なさってこうやって手放していくんだなと思った。相手が変わるので待つより自分が変わった方が早いのは周知の事実だが、それを“癪だ”と思わずにやるには、まず自分を知ること。そして、相手の自分にはない部分を知り、バランスを取っていくことが大事なんだなと思った。

今回の個別フォローでは、まず先月行われた合宿の振り返りから聞いてもらった。合宿中2対1の構図になって厳しいと感じる場面が何度もあったのだが、陽子さんと話して、数はそんなに重要ではなかったことに気が付いた。陽子さんだったら、相手が2人だろうが3人だろうがひっくり返せるはずで、それも含めて、純粋に力不足ということなんだと思う。やっぱり自分の中で伝わらなかった時の二の手、三の手に欠けるというのが課題なのだと実感した。

合宿のワークショップでメンバーBさんは「犬を飼いたい」という話をしていた。私とAさんは「70歳を待たなくても、犬はもっと早く飼えるんじゃないですか」なんて返したけど、陽子さんから個別フォローの場で「犬は老後の余裕の象徴なんだろうね」と言われて、言葉通りにしか受け取れていなかったことに初めて気付いた。本人にも自覚がないからより難解なのだが、単語から相手が本当に言いたいことを読み取れるようにならなければ(陽子さんは「ピントの合わせ方」と表現していた)、これ以上クラスAの関係性は深くならないのだと思った。

そして、先日アドバンスクラスで話題になった「〇〇しなければならない」の話について。

アドバンスクラスが終わってから考えてみて、「〇〇しなければならない」の思考は、大抵余裕のない状態の時に生まれることに気付いた。(余裕があれば「〇〇したい」でいられる)それであれば、常に余裕のある状態をキープするというアプローチもあるよねと、陽子さんからアドバイスをもらう。先日旅行から帰って来た時も、昼寝をして、稼働時間が短くなつたことを後悔したのだが、通常通り行えることの方が可能性としては低い状況であるにも関わらず、万全の状態をデフォルト設定にして、できなかつた自分に罪悪感を感じている。あらかじめ余裕を持ったスケジューリングにしておけば、いちいちできなかつた時に罪悪感を感じなくても良い訳で、自ら罪悪感を感じにいっているようなもんだと矛盾に気付くことができた。これから歳を重ねるごとに、今までできていたことができなくなっていく。その時に「今の自分」にあった設計をしているかどうかで、感じ方が全く違つて来ると思う。そういうこれからの受け止め方、準備の仕方にも繋がる話をしてもらつた。

アドバンスクラスで「〇〇しなければならない」の話が出た時に、陽子さんから「欲望」というキーワードが出て、心に引っかかっていた。なぜ引っかかったのかというと、私は“欲望のまま”に生きることに自信がない。堕落してしまうんじゃないかという恐怖すらある。その話をすると、陽子さんは「楽をすると衰えるは、現実としてある」と。ただ、「できない=劣つてる」ではなく、「楽しくない」のだと教えてくれた。快適さや楽しさを一度知つてしまえば、それをキープしたいと思うと。「〇〇しなければ」ではなく、「その状態を維持したい」で十分じゃないと。その感覚はすごくわかるなと思った。フルマラソンをやつていた時、もちろんいいタイムで走りたいっていうの

はあるけど、それ以前に42.195kmを楽しく走るために、ある程度の練習量が必要になる。そうでないと、当日ただただ辛いだけの時間になってしまう。当日楽しく走りたいから練習するというのが大前提としてあった。仕事もそうだ。数字が取れないとシンプルに仕事が楽しくない。アウトプットや思考のトレーニングも、全部同じなんだな。楽しいから、できる自分が快適だから。「〇〇しなければ」の思考がもたげたら、「楽しいから」の気持ちを思い出そう。

そして、負荷のかけ方についても、新しい視点をもらった。私は自分の器を広げる(現状維持も含む)ためには、負荷をかけることがマストだと思っている。これは楽をすると衰えると思っていることにも繋がっている。ただ、そのやり方が今までには「増やす」一択だった。アウトプットを例に陽子さんが話してくれたのが、今まで月10本だったものを15本に増やすやり方と、月10時間かけていたのを5時間にするという負荷のかけ方があると。私の今までのやり方は圧倒的に前者だ。でも、後者であれば、新しく生み出した余裕で別の方法を試すこともできる。負荷のかけ方には、色々な方法があることを教えてもらった。これは思考トレーニングが始まった時、色々なものを全てやろうとしていっぱいいっぱいになっていた時にも、足りていなかった視点だ。

今回も色々な話題からたくさんの気付きを頂きました。特に「頑なさ」については長年指摘されて来たものの根本がわかり腹落ちできた感覚がありました。今回もありがとうございました。

(E.M 40代女性 埼玉県)