

今回の個別フォローではほとんどの時間を割いて私の時間の使い方について話をしていただきました。私の日々の生活の中で、一番重要性が低く削らなければいけないのが飲み会だったのですが、それをずっと認められない現実がありました。

成長したい、10年プロジェクトの活動をやりたいという気持ちがあるのにそれが実行できないのは「捨てるもの」が決められていないからという基本があり、手帳を実際に記入しながら自己研鑽に使える時間がどのくらいあるのかと一緒に確認していただきました。週9時間あれば自分のやりたいことを実現できるとして、9時間を確保するために何を捨てるのか？ということからスタートして、あれこれ考えたものの結局飲み会を捨てない限りはやりたいことは絶対に実現できないということを時間をかけて納得させてもらいました。

そこからなぜ飲み会がそんなに大事なのかを聞かれ、「飲み会が一番大事というマインドで10年プロジェクトは無理」「コーチングを学んだところで飲み会ではまったく活かされない」という核心をはっきり伝えてくださいました。飲み会を続けながら成長を求めるのは限界だということを90分かけて話し方を変えながら何度も伝えてもらって、やっと認めようと思えました。

10年プロジェクトの仲間も何度も伝えてくれようとしたのに、私がそれを認められず「飲み会はやめたくない」という気持ちを諦められなかつたために、これまで現状を変えられなかつたのだと思います。

自分が社内で居心地よくいるために飲み会で深まる人間関係を一番にしていて、本来の営業成績から逃げていた部分がありました。陽子さんから「何で行かないといけない飲み会があるの？」「自分がいないとまわらないと思っているのは自分だけじゃない？」と何度も聞いてもらいながら自分の思い込みが強いことを自覚しました。

根本的に、自分の意志を誰かに強制されることを当たり前に受け入れていることが自分の人生を生きていかないということで、不自然な状況なのだということもここからわかりました。

最後まで残った「行かなきやいけない」という思い込みを捨てられると思ったのはコンパニオン要員として呼ばれているだけだと自覚できたことからでした。20代の頃にちやほやされた経験がしみついていて、今は全然違う環境なのにそういうやり方でしか評価されないと自分で思い込んでいたのだと気付きました。本当は自分でこれまで得てきた経験によって身に着けた能力で評価されたいと思っているのに、自分で付き合いの良さによって評価されようとする行動を選んでいました。

陽子さんが「年をとって良かったと思うことが多い」と話してくれたのを聞いていて、私も年齢を重ねるごとに自信を持てるような自分でいたいなと思いました。

いつも個別フォローでは100%納得したつもりでいるのに、日常に戻るとそれが実行できないことが続いていましたが、今回こそは本当に自分に必要なのは飲み会ではないし、なりたい自分の姿に近付くために自己研鑽を優先したいと今

は思っています。実際に行動していくことでさらに納得感が深まっていくし、今腹落ちしたことがどんどん確信に変わって気持ちが強くなっていくのだと思います。「この個別フォローをきっかけに私は変われた」と心から言えるくらいに自分の行動を変えていきたいと思いました。

今回ありがとうございました。

(A.K 40代女性 富山県)