

個別フォローをしていただきました。大体3ヶ月おきくらいに近況報告やらを兼ねて話し相手をしてもらっているのですが、その大きな目的としてはいまうっすら考えていることに決着をつけて先に進めるため。残念ながら普段喋っている時に私の考えていることはいささか唐突すぎるのか、考えることになった背景を結構話さないといけないことが多く、言葉を選ばずに言うと結構苦痛である。確かに考えていることを、説明できるだけにする言語化能力は必要な能力ではあるのだ。しかしやりたいことはそのネタについて、いま思っていることの先に行くことなので、説明で時間を食うのは本意ではない。そんな中で陽子さんは私がいいたいことを理解してくださることが多いので、話が早くて大変助かるのだ。

結局今回のフォローの**take home message**が振り返りは大事だよね、という話だ。私はなぜかわからないけれども昔から振り返りが嫌いだ。ふと思いを馳せること自体はよくあるので、ごくごく単純に記録をつけること、特に記録を残すぞと思って記録を残すことがとても苦手というより嫌いというのが適切だろう。そして陽子さんの記録スタイルを見せてもらった。陽子さんにとってハードルの低い記録方法を採用しておられて、どういうものを取り入れたらいいかのヒントになった。現状振り返れる素材も多くないことで、何をやったかも思い出せていない部分はある。だからこそまだ足りないと思っていたり、やっている実感もなくて自己肯定感がそんなにふえていかないのだろうと思う。しかしこの振り返りは過去にもしたことがあるような気がしてきた。まず振り返りをすることがいいことがある、ということを体に染み込ませることをしたいと思いながら、フォローを受けてからいくつか試している。

(30代女性 千葉県)