

今回の個別フォローでは私が日々取り組んでいるアウトプットについて話を聞いていただきました。

毎日ジャーナルを投稿することを習慣にしているのですが、私は日々起きた出来事に対して感じたことを書いているだけで、考えていることを書いていない、というフィードバックをいただきました。自分としては「考えた」ことを書いているつもりではいたので、最初は驚きもありました。感じたこととは「机の角に足をぶつけた、痛かった」のような起きた刺激に対する反応であるのに対し、**考えたことは自分で能動的に行動したことを指す**という例えでしっかりと理解できました。

実際に9月に私が書いたジャーナルと一緒に読んでいただきながら、曖昧な言葉で終わっている部分、具体性が乏しく相手に伝わらない部分を具体的に指摘してもらいました。同じくジャーナルに取り組みながらお互いにコメントし合っているメンバーは、普段同じ仕事をしているわけではないので、具体的に書かなければ伝わらないのですが、それを意識することなく曖昧に書きすぎて伝わっていないことが数多くありました。

また、**上席との面談に対して自分が受け身な気持ちで臨んでいることも指摘してもらって初めて自覚しました。**大きな組織だからこそ、命令されて動く兵隊としての働き方に慣れきっていて、思考することなく受け身で日々を過ごしている自分の日常に気付きました。普段から「自分はこう行動しよう」と決めて生活できていないから、日々ジャーナルを書こうとしても「考えたこと」が浮かんでこないのだと思います。

言葉の使い方に関する例えは「前向きな気持ちになりました」という一見ポジティブな言葉でごまかして、具体的な次の行動を明確にしていないままお互いに満足していることが日常ではほとんどでした。10年プロジェクトの活動ではそういった建前ではなく本音を話し合う関係性を目指しているので、コミュニケーションの方法を会社と10プロで意図的に使い分けられるようになりたいと思いました。

最後に夫婦関係についても話を聞いていただきました。子供を交えた家族と言う形で考えたときに、どうしても恋人関係とは変化してしまうと思うのですが、相手とどうすり合わせていけばいいのかわからなくなっていました。

陽子さんからは「チャーミーグリーン夫婦」という具体例を示していただき、同じ目線でお互いを思いやり、変化のスピードを合わせていくという話を、子供からの視点も考えた上で説明していただきました。

きちんと目を合わせて会話をしたり、相手の話を受け止めたる、話し方の温度感など、些細なことでも子供は関係性の良し悪しを感じ取ってしまうものなので、日常の中での一つ一つの行動を少し変えて行けば良いのだと具体的に明日からの行動がイメージできました。

陽子さんに個別フォローやコーチングをしていただくと、「明日からどうすればよいか」が具体的に見えて前向きな気持ちで毎回終わることができます。これがコーチングの効果なのだと思いますし、私もコーチングやコミュニケーションを

学び続けて、相手に対してこういう関わりができる人になりたいと改めて思いました。

今回ありがとうございました。

(A.K 40代女性 富山県)