

今回の個別フォローが終わった後、自分の問題の本質をくり抜いて取り出した感覚がありました。

コミュニケーションノートで私が投げかける質問から、陽子さんが表層(テクニック)を聞いて乗り切ろうとしているという私の無意識の行動が見えていたのだと思います。

「テクニックで乗り切ろうとしている」という状態の指摘に加えて、陽子さんと会社の後輩たちと長い時間をかけて向き合ったからこそLINEのやり取りを見せてくれました。

人間全体として取り組んでいるという姿に、私が周りの人といい関係を作りたいのなら、話し方を磨いたり、質問を工夫したりというテクニック的な部分で解決しようとするのではなく、私自身が良い関係を作るために、時間も手間も投入する覚悟がないと変わらないのだと思いました。

陽子さんから、ジャーナルの記録が、自分の課題である人間関係構築と向き合うことから逃げていたり、やろうともしていない(その後の行動につながっていない)ことを「やりたい」と書いているということを一つ一つ挙げられました。

自分で目にした時点で違和感に気付くはずのジャーナルの記録なのに、気付かず書きっぱなしになっていること、ジャーナルで真っ先に取り組むことから離れて、書きやすいことを書いて終わりにしていること、これは自分の甘さ(ずるさ)が現れているのだと思いました。

最後に、陽子さんに最近朝走り始めた話をしたのですが、まだるっこしく分かりづらい話し方をしており、さらに「どうしてその話をしたの?」と聞かれた時に素直に「自分がこれは続いているんだという話に耳を傾けてほしい」という思いすら伝えられなかつたという状態でした。

こんな分かりづらい話し方しか出来なければ、周りの人に何も伝えられないのだと思いました。

こうなってしまうのは、自分が瞬間瞬間に感じる気持ちすら認識しておらず、言語化もしていないまま放り出しているからなんだと思います。

これは自分が中学生の頃に、親に対して冷ややかに距離を取るようになつた、周りに対して家族のことを伏せようと思った気持ちを起点としているのだとも思いました。

中学生の一時的なことであれば、よくある思春期、反抗期の行動でおかしいとは見られない行動でも、長年放置してきたから、人間関係構築に大きな支障をきたすようになっているのだということを陽子さんに伝えられました。

子供との関係性(過保護をしないという取り組み)も、年齢が小さい頃は違和感が小さかったとしても、大きくなってからでは取り返しがつかなくなってくるし、子供が外の世界での時間が増え、自然と距離が生まれやすくなっている中で、それを引き戻すような言動を私がしてはいけないと強く強く意識しないと、私は簡単にダメな方向に戻ってしまうのだと思いました。

次の個別フォローまで、陽子さんに見せられるのは行動でしかないので、毎日毎日、人間関係をよくするために、感情をちゃんと拾って、それを客観的に分析すること、そして、自分がやりたいとつぶやいたことをやるために手を動かす姿を記録に残し続けます。

(A.S 40代女性 大阪府)