



第3回オープンダイアログ勉強会 感想紹介



今回の体験型ワークでは話し手として参加させていただきました。自分の今悩んでいることを話しているうちに、元々は小さな悩み事だったはずの悩みにどんどんと不安が重なっていき、10分が経つ頃には自己嫌悪するまで大きな不安になっていました。

ですが、リフレクティングで第三者目線から他の方の意見を聞いているうち、積み重なった不安が一気に晴れていく感覚を得る事ができました。

『全員の発言』から様々な視点と知見を得て自分の悩み事に向き合う事ができたこと、話し手を経験する事によってクライアントの気持ちの変化を体験できたことから、今回の勉強会に参加させていただいてよかったと感じています。

自分とは違う人の経験や思うことを聞くことで、自分とは思っている部分が違うのだと感じました。人に言うことで、気持ちもスッキリして、こう思えばいいのだと感ずることができました。ゆっくりと喋る、聞いてもらう時間が気分転換にもなり、有意義な時間になりました。

リフレクティングで参加しました。聞いている中で、その人が一番しんどい部分はここの部分なんだと思い、少しでもその人の気持ちの部分に共感をしたいなと思いました。小さなサインに気付くことが大切だと思いました。

自分は、人に悩みを話すのは得意ではなく、相手からどう思われるかを考えてしまうけれど、このトークを通して、安心して話していいんだと思える場だと知れたこと、少しでも共感してくれることで救われるんだと、一つまた勉強になりました。

私は話し手の方でしたが、悩みが違う部署ではじめは聞く側、リフレクティングチームにとっては内容が分からないけれど、話し手にとっては聞いてもらえる安心感があり、自分自身色々と話せていたと思います。

また聞く側の話の引き出し方が上手だった事とリフレクティングチームは分からないなりに一緒に考えて、意見出してくれたり、その中でも新たな発想や視野で物事を見て感想を伝えてくれたので話し手（私自身）も勉強になりました。

自分の考えの変化に気づけて対話を楽しめました。それは「聞いてもらえる」という安心感があるからで、そういう体験は、自分も他者も大切にできる、豊かな関係づくりへの貴重な一歩だと思います。