

2024. 12 月 女性チャレンジ応援拠点だより



コラム 「自分とのコミュニケーション」

今年も師走になりました。いつまでも暑い日がつづき、11月下旬でも御堂筋の銀杏はほとんど青いままでした。季節感がずいぶん変わってきそうですが、それでも季節はめぐっていきます。21日は「冬至」、古代の人々はこの日をさかいに新しい春が始まると考えたそうです。ちなみに大阪でいえば、日の入りは12月11日から遅くなり始めます。日の出時間が早くなり始めるのは年明けの1月12日からですが、わたしたちも、いち早く新しい春に想いをはせて、2025年の兆しをとらえていきましょう。

そこで、12月の『夢をカタチにみちびくコミュニケーション』は、「自分とのコミュニケーション」と題してお届けします。先の「兆し」というのは、「物事の起こりそうな気配」をさします。「気配」は「はっきりとは見えないが、漠然と感じられる様子」。その「気配」にフォーカスして研究している人もいるそうで（日本経済新聞 2022年3月27日 The STYLE）、聴覚や触覚が鍵になっているのは間違いないようです。記事は、思想家で合気道師範でもある内田樹さんの視点なども紹介しながら、「自分の周りの気配を意識的に捉えることで、自分でも知らなかった「新しい自分」を発見することに結びつくのかもしれない」（*）と締めくくっています。

今年度の『拠点ゼミ』は「車座オープンコンサルター時に立ちどまり〈先を読む〉」として、第2回目は先月11月9日に開催されました。テーマは「あなたの自身の2025年を〈読む〉-予感と徴候」。今年をふり返り、この先の展開を積極的に想像してみましょう、アンテナをはってみましょう、その上で何をすればいいか、した方がいいか、考えてみましょうと講師から参加者のみなさんへ促されました。

社歴100年を超える経営者と25年の“一人経営者”の会話に居合わせたことがあります。親しい間柄の二人は、自然体で意見を交換し合っていました。経営の舵取りの話題になった時、“一人経営者”が、「何らかの意思決定の時には、結局、

自分に訊く、自分の感覚と真意を量る、心から感じていること、想っていることを自分に聴くようにしている」。すると一方が、「そう、それが大事。自分でも気づかないうちに環境からいろいろな情報をうけとって、考えるともなく考えているから、自分にしっかり聴いて、カラダが自然に動くことをする、それが正解」。

精神医療の教えに「辺縁的な身体感覚を意識に上らせること」（※サリヴァン）があるそうですが、これは一般的にも大事なことではないでしょうか。日常生活の中で何気なく見たり聞いたりして、咄嗟に感知、察知したことをスルーせず、この感覚は何だろう、今のはどういうこと？、なぜこんな感覚になるんだろう、などと自分に聞いてみるのです。それが、先の（*）「自分の周りの気配を意識的に捉えること」の一例で、場合によってはそこから何か閃いて、気持ちが動き、活動に新しい展開をもたらす可能性もあります。

夢をカタチにした先は長い道のりです。自分以外の多くの人びとに会い、多くの出来事にあいながら進めていくわけですが、何をすることも最終的な意思決定は自身にかかっています。結果の責任を負います。どうあれ頼る究極は自分自身ということになります。だからこそ、自分とのコミュニケーションが大事で、その習慣化は、身体感覚を高め、感知や察知のチカラにも磨きをかける。チャレンジは、簡単なことではありませんが、その分、目にみえにくい大きなリターンがありそうです。

さあ、新年も目前、まだ兆しをつかめないという方はどうぞ「女性チャレンジ応援拠点」をお訪ねください。スタッフと話すうちに浮かんでくるかもしれません。ご利用をお待ちしております。

※ハリー・スタック・サリヴァン（1892-1949）…アメリカ合衆国の精神科医、社会心理学者。現代精神医療の基礎を築いた。

女性チャレンジ応援拠点

場所：大阪市天王寺区上汐 5-6-25 クレオ大阪中央 4 階
メール：women-kyoten@danjo.osaka.jp

運営：大阪市立男女共同参画センター中央館
（電話 06-6770-7200 FAX 06-6770-7705）

※ 開室日

※日・月曜日、祝日、祝休日の翌日は休室

火	水	木	金	土
10:30 ? 12:30	18:00 ? 20:00	13:00 ? 15:00	10:30 ? 12:30	13:00 ? 15:00

※ 開室時間内は自由に出入りいただけます。
お気軽にお立ち寄りください。

