



感想

東部支部 MM に参加して

WG より

今回のワークショップは、コミュニケーションスキルを高め、強い組織作りに役立てていただきたい、との思いで企画しました。対処法のすべてを実践することは難しいかもしれませんが、怒りのメカニズムや自分の怒りの傾向を知るだけでも、湧き上がる怒り感情に客観的に向き合い、他者を受容できる心の余裕が生まれてくると感じました。私の周囲では、「6秒数える」を合言葉に互いに声を掛け合っています。アンケートでは、「職場だけでなく、家庭や育児でも実践したい」との声も多くみられました。今後様々な場面で活かしていただけると嬉しく思います。来年度も沢山の先生方にご参加いただけるよう、内容の充実を図っていきたいと思います。



感想

西部支部 MM に参加して

広瀬晴奈先生（大分大）

まず感動したのは、今の私を認めて下さり、褒めて頂けたことです。以前は何でも努力次第だという価値観でしたので、出産後、努力だけではどうにもならない事象があることを知り、無尽蔵に時間を使える男性の同期や後輩が羨ましく、時には比べてしまい、辛い思いをしていました。しかし「競うのは、他人ではなく過去の自分だけ。昨日よりも自分が成長できている実感があるかどうかの方が大事。」と諭して頂き、目から鱗が落ちました。私の思考の癖を見抜き、良い意味での価値観の転換、実現可能な提案をしてくださったことに大変感謝しています。以後、自分自身を評価基準にしたことで、内面からモチベーションを産生できるようになり、充実した日々を送っています。

