

逐語録

古森さん・大手衣類品製造小売業 人事部勤務
6回目のご利用・職場でのコミュニケーションの改善のためにご利用開始

No.	逐語	PCの経験(体験)
PC:00	...	①1-2分呼吸に意識を向ける。 ②感覚・感情・思考・体験に注意を向ける。 ③みぞおち辺りにソワソワしているものを感じた。 ④落ち着いた心地を感じた(一致)。
PC:01	こんにちは。よろしくお願いします。	落ち着いた心地をそのまま表現。
CI:01	よろしくお願いします...	落ち込んでいそうな雰囲気を感じる。
PC:02	...今日のご気分はいかがでしょう？	気分を確認。
CI:02	今日はちょっと疲れているのか、だるさがある。	内的照合枠から他者理解を試みる。想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。ため息をつくような蓄積された疲労感が心地として生じる。
PC:03	たまった疲労感が。	感情の確認。
CI:03	抜けない感じですね。	想像の中で、たまった疲労感が「抜けない感じ」「だるさ」を感じる。日々続く疲労感が心地として生じる。
PC:04	お仕事の方がお忙しかったんでしょうかね。	感じ方の確認。
CI:04	そうですね...なんか、なんでしょうね...決まらないから忙しいという。	想像の中で、お仕事をしていた、日々たまっていく疲労感に加えて、「決まらないから忙しい」を感じる。職場での他者との困難なやりとりをしている感覚が生じた。
PC:05	それは、ミーティングとか会議で、なかなか決まらなくて、お仕事が進まないという？	感じ方を確認。
CI:05	はい。決まらないという状況が、あまり好きじゃないのかもしれないですね。	想像の中で、職場での他者とのやりとりの中で、思うように仕事が進まず疲労感がた

		まっっていくことに加えて、「決まらないという状況が、あまり好きじゃないのかもしれないね」を感じる。やきもきする嫌悪感と負担感が心地として生じた。
PC:06	ああ。なかなか決まらない会議ってきっとストレスですよ。古森さんにとっては、あまり好きじゃないなという...	感じ方を確認しつつ、本人の感覚を尊重している自身の感覚をそのまま示す。
CI:06	そうなんですよ。なんでしょうね。はっきりとしていく道筋が見つからないというか。これは、他の人に相談したら「仕事とはそういうものです」ってグシャって言われてしまって(苦笑)	想像の中で、他者とのやりとりをしていて仕事思うように進まない嫌悪感と疲労感があることについて「はっきりとしていく道筋が見つからない」ということと、「他の人に相談したら、仕事とはそういうものですって、グシャって言われてしまって」を感じる。不快な感覚と、第三者にその不快感をはじかれて、おしつぶされる苦痛が心地として生じた。
PC:07	え...(苦笑) そういうものって、はっきりしないものだという？	苦痛を受け入れつつ、感じ方を確認。
CI:07	はっきりしないものだから、あなたがはっきりさせていくものですって(苦笑)。	想像の中で、職場の他者とのやりとりをしていて「はっきりしていく道筋が見つからない」ことによる嫌悪感と疲労感について、「他の人に相談したら」「あなたがはっきりさせていくものです」と「グシャって」言われたことを感じる。苦痛と圧迫感が心地として生じた。
PC:08	きついですね...(苦笑)。え、それ聞いてどう思いました？	自分の感覚として圧迫感を感じたため、その自身の感覚に注意を向ける。落ち着いた心地になった。 感じ方を確認しつつ、直接的に感じ方を質問。
CI:08	まあ、その人は組織開発とか人材活用について研究されてる大学の先生なので。そういう考えなんですよ。たぶん。それに、前は人材領域の大手で人事部長やっていた人なので。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。「先生」の発言をその人の背景から捉え直すあり方が心地として生じた。
PC:09	そういう経歴の方なんですよ。	感じ方の確認。

CI:09	まあ、部長だった頃に、たとえば「なんでそれができないんだ」と文句を言っても、それを巻き取ってくれる人もいない訳だから、経験的にそういう考えになるのかなと。相談してから、そういう考えもあるのかと、気づきにはなりました。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。不満を抱えながらも、納得いくように整理している心地が生じた。
PC:10	んー、そうですか、そういうものですかあ。	無理に飲み込もうとしている感覚を無条件に認めつつ、その感じ方を確認。
CI:10	そりゃそうだよな、という気持ちと、私は平社員だしなと(苦笑)。まあ、私が相談にのってくださいといったからなんですけど。だから私の相談先の選択ミスですね。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。ひとつの考え方への一応の理解と、そこに同意していない本心が心地として生じた。また、相談に対する期待がかなわなかった落胆する心地が生じた。
PC:11	まあ、でも、ちょっと落胆しますね。	感情の確認。
CI:11	はい。「そんなー」という感じ(苦笑)ももとは、その先生にはテクニカルなことで相談にのってほしいとお願いしていて。	共感的理解に至っていることを心地として生じる。想像の中で、「そんなー」という心地を感じる。落胆というより、残念さと納得のいかない悲しさが少し心地として生じた。また、テクニカルな相談であったことを感じ、少しだけ冷静さが心地として生じた。
PC:12	ああ、そうでしたか。	落ち着いたフラットな調子をそのまま表現して、感じ方の確認。
CI:12	そもそもでお話すると、うちの会社の人事関係の仕組みづくりのプロジェクトに、私が最近加わって。それで、仕組みづくりに関してどうしたらいいでしょうかと、外部の意見を個人的に頂戴したくて。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。感情のバランスをとるための少しの抑圧が心地として生じた。
PC:13	もともとそっちが要件だったんですね。	一度その抑圧に配慮した表現をしつつ、その感じ方の確認。
CI:13	なんですけど、結局うちの部署でまだまだ検討しなきゃいけない部分が、いっぱいあることがわかって。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。抑えていた感情が徐々に膨らむ心地が生じた。
PC:14	そうでしたかあ。	大変さを感じていることに肯定的に配慮している心地をそのまま表現しつつ、その感じ方を確認。

CI:14	でも、その仕組みを作るという話って、私が関わるまでチームリーダーを中心に一年間されてきたんですけど、どのようにまとまったのか聞いてみたら、共有してもらった資料や議事録をみても、仕組みの話はされてなくて。みんな好き勝手「私はこう思う」という意見の羅列ばかりで。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。その状況に対して不満や失望感の心地が生じた。
PC:15	大変...	感じ方の確認。
CI:15	なのに、「やるべきことはやった」みたいに言われて。それで、なんじゃこりゃ、と。率直な私の感想としては、やるべきことはやったというのなら、ドキュメントにして部長レベルの決裁をもらったり、関係部署に公表してくださいよと。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。強い不満感が心地として生じた。
PC:16	おざなりになっていたんですね。	感じ方を確認。
CI:16	そうなんですよ。私がプロジェクトを任されたのって先週なんですけど、部長から「なんで一年間も話が続いていて終わらないんでしょうか。もっとスピード感を意識してください」と不満をぶつけられて。それでフタをあけてみたら、全然まとまってなくて。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。大変さが心地として生じた。
PC:17	結構大変ですね。	感じ方の確認。
CI:17	期限があと数週間なので、本当に大変で。それで前任者だったチームリーダーに、今まで何をされてたんですかって聞いたら「今までは意見交換だから」と。それでイライラしてしまっ。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。怒りが心地として生じた。
PC:18	ああ、イライラされるのも当然かもしれませんね。	感情の確認。
CI:18	イライラしながら、この一週間いろいろ私だけで計画まとめていたら、あとから一応形だけまとまったものがチームリーダーから出てきて。それで、私の一週間はなんだったんだ...って。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。強い消耗感が心地として生じた。
PC:19	消耗感ありますね...	感情の確認。
CI:19	はい。定年で再雇用になった人がチームにいますけど、その人も、この状況よくわからないって言っていて。でも、会社員だから頑張れって言われたんですけどね...	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。残る不満感が心地として生じた。
PC:20	その方も状況をおかしいと思っているわけですね。それでも、不満は残りますね。	感情の確認。
CI:20	そうですね。昨日相談した先生には、「周りがわかってないってことは、勉強すれば周りより飛び抜けるこ	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。疲弊と不満を抱いている状態で、

	とができて、あなたが組織の人材活用を牽引できるんだから頑張れ」って言われて。偉い人が考えることって、強い・つらいってなって(笑)	他者から動機付けがもたらされる重い感覚が心地として生じた。
PC:21	この状況でそれは負担ですね...(苦笑)。	感情面の確認。
CI:21	本当に(苦笑)。それで「自分の中の目標はなんなの？」って続けて言われて、元・意識高い系の大手人材系企業の出身者は、やっぱりこわいなって思いました。	共感的理解に至っていることを心地として生じる。想像の中で、負担感があるなかで「目標は」と言われて「こわい」という思いを感じる。こわばる心地が生じた。
PC:22	ああ～(苦笑)。会社員時代はそこのご出身だったんですね。	残念に思う自身の気持ちをそのまま表現して、感じ方の確認。
CI:22	親身に相談にのってくださったんですけど、私的には、苦しい、つらいなあ、と(笑)	想像の中で、負担感があるなかで「目標は」と言われ、「苦しい、つらいなあ」を感じる。抑圧的な苦しさが心地として生じた。
PC:23	つらい時に、目標のお話を向けられると、耐え難いものがありますね。	感じ方を確認。
CI:23	割り切りが必要なんでしょうけど、そのモチベーションは私には持てないですね。チームリーダーの代わりにプロジェクトを引き継いだのに、評価されることもないので。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。抑圧に耐えるような感覚と残念な感覚が心地として生じた。
PC:24	評価されないんですか…。	残念に思う自身の気持ちをそのまま表現して、感じ方の確認。
CI:24	できて当たり前なんですけど、それも厳しそうで…。現状でなんの成果物もあがってないのは、チームリーダーとしての役回りをこなしてないからでは？って思うんですけど、それを言うと関係性が悪くなるし、反感買うだけなので。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。強い不満と抑圧に耐える心地が生じた。
PC:25	我慢されているんですね。	感情の確認。
CI:25	我慢ですね。	想像の中で、現状について「我慢」していたということを感じる。ほんのり和らぐ心地が生じた。
PC:26	...(頷き)。	自分の感覚として古森さんを労わる心地と圧迫感を感じたため、そのまま頷きで表現。その自身の感覚に注意を向ける。「切なさ」「古森さんのつ

		らい状態をケアしたい」という自身の想いに気づいたことで、落ち着いた心地になった。
CI:26	今の会社で成長していきたいかは別なんですけど、成長するためには、ここもひとつの乗り越えなきゃいけない壁なのかなと。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。「乗り越える壁」に少しでも前向きな力が心地として生じた。
PC:27	乗り越える壁ですか…。	感じ方の確認。
CI:27	チームリーダーがどうであれ、締切はあるので、他部署にも影響出るから。それに、チームリーダーがちゃんとしないうって、チームリーダーに言っても効果的でもないの。その人がそういう人だったとして、先生が言っていたように、自分はじゃあどうするのってところなのかなと。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。ないがしろにされている「自分」と抵抗感が心地として生じた。
PC:28	自分軸におきかえようとされてるんですね。	感じ方を確認。
CI:28	そうですね。合う合わないというのがあったとして、結局自分がどうするかという…。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。鬱々とした気分が心地として生じた。
PC:29	…。	少し沈鬱な気分を自身の感覚としてそのまま表現。
CI:29	という理性がありつつ、感情面では「ふざけんなよ」という気持ちとのせめぎ合いですね。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。強い不満感が心地として生じた。
PC:30	不満を感じても、当然のご状況ですもんね。	感じ方の確認。
CI:30	そうなんですよねえ。チームリーダーは、すぐに「今までは開発部門勤務だったから、今の人事のことはまだ慣れてないから、わからない」って。そういう言い訳を何度も聞かされるうちに、私も製造部門からこの人事にきていろいろ知らないことだらけだったし、なんなら異動してきたタイミングは私の方が後だし。そういう私の言い分がたってしまうんですよ。なのに、そういう言い訳を前面に押し出してきて、毎回私が引き受けたりするんです。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。理不尽さが心地として生じた。
PC:31	古森さんはわからなくても頑張ってきた。けれど、チームリーダーさんは未だにわからないままで、そのしわ寄せが古森さんに毎回きていると…。	感じ方を確認。

CI:31	あと、どこの会社もたぶんそうなんですけど、開発部門と量産系の部門って、あまり仲がよくないんですよ。これは、開発勤務の人は、新しいものをつくって開発しますっていう仕事になったりするんですけど。量産する部門だと、安定的にどうやって量産するかっていう発想になるんですね。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。相反する力から圧迫感を心地として生じた。
PC:32	追求の方向性が違うんですね。	感じ方を確認。
CI:32	そうすると、どうしても保守的な動きになるんです。システムが止まったら損害が何億何千万ってなるので。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。鬼気迫る緊張感が心地として生じた。
PC:33	シビアですね。	感じ方の確認。
CI:33	でも、開発部門って「失敗してもいいからやろう」という世界線なんですよ。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。ゆるさに対する嫌悪感が心地として生じた。
PC:34	緊張感にだいぶギャップがありますね。	文脈的に感じ方を確認。
CI:34	開発っていうのは、まだ世の中に直結しているわけじゃないから、失敗してもやってみようという。だから性質が違うんですよ。かたや「時間がかかってもいいからやろうよ」となるけど、かたや「一時間止まったら、損失何千万ってなって始末書」みたいな世界の違いが出てくるんですよ。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。過酷さが心地として生じる。それとは別に考え方の整理を文脈的にしようとする流れを心地として生じた。
PC:35	役割が違くと、マインドセットも異なってくるわけですかね。	感じ方を確認。
CI:35	うん。その文化ごとに違うマインドセットになっちゃうんですよ。開発部門のシステム作っている人だと「システムが止まっちゃった、ははは」というマインドセットと、一方では、システムが止まったら工場長集めて、なぜ失敗したのかの会議が開かれて、報告書を何時間かに一回出さなきゃいけないし、システム復旧作業している人たちの後ろで、プロジェクトリーダーが二の腕組んで、いつ戻るんだっていう感じで、ずっと監視するんですよ(苦笑)。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。シビアな過去の体験をどこか慈しむような感覚が心地として生じた。
PC:36	想像以上にシビアですね…。	感じ方を確認。
CI:36	犯罪者みたいな扱いになるので、やっぱり感覚が違うんですよ(苦笑)。	想像の中で、笑顔で語る古森さんと、「犯罪者みたいな扱い」「やっぱり感覚が違うんですよ」を感じる。少し気分の軽さが心地として生じる。

PC:37	古森さんは、そうしたシビアなところで経験を積まれてきたんですね。	感じ方を確認。
CI:37	だから、そういった価値観の違いみたいなものを捉えずに接してしまうと、開発部門出身のチームリーダーからすると、「なんでそこまで言われなきゃいけないんだろう」という気持ちになっちゃうのかもしれない。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。チームリーダーに対する配慮が心地として生じた。
PC:38	価値観のギャップがあるわけですね。	感じ方を確認。
CI:38	わからないのは仕方ないと思うですよ。チームリーダーは、仮説でものごとを話して進めようとするけど、想像力が足りない。	想像の中で、「わからないのは仕方ないと思う」「なんで影響を想像しない」を感じる。配慮したい気持ちと不満感が心地として生じる。
PC:39	...(頷き)。	相槌をうった時に、自分の感覚として違和感を感じたため、その自身の感覚に注意を向ける。 「想像力が足りない」というのが自分に向けられたように感じていたことに気づく。そして直前まで意識的に感じようとしていたことに気づき、落ち着いた心地に至った。 古森さんの内的照合枠に意識を静かに向ける。
CI:39	たとえば、仕組みづくりのために、いったんシステムを止めるとかを、各部門の性質を考慮せずに実行しようとする、支障が出るところもあるから、考慮した方がいいですよ、と伝えたら「真面目すぎて効率が悪い」ってディスられてしまっ。	想像の中で、「考慮した方がいいですよ、と伝えた」「真面目過ぎて効率が悪い」を感じる。自分の中の当然性を責められる心地が生じる。
PC:40	それはひどい。	感じ方を確認。
CI:40	それで、私が「事前にお知らせを公表してから実行すればいいんじゃないですか」と言ったら、実行の部分を放り出されてしまっ。いつの間にか担当が私にされて、関係部署からのクレームの対応をすることになって。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。気を使って提案したのに、冷たさと「ないがしろにされてしまっ」という感覚が心地として生じた。
PC:41	...チームリーダーさんは、やりたい放題ですね。	感じ方を確認。
CI:41	相手の背景を想像せずに仕事してるんだなあ、と。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。一方的な態度に対する呆れと虚無感が心地として生じた。

PC:42	いろいろと気苦労が絶えませんね。	感じ方を確認。
CI:42	そうですねえ...(少し上を向く)。	ご様子から、何か思い出している感覚が心地として生じた。
PC:43	...	言葉になるタイミングを待つ。
CI:43	あと、予定していた会議が別件であって、そこにもチームリーダーが出席する予定だったんですけど。ドタキャンすることが多かったので、その時間は空いてますかって、それとなく確認したら「わざわざ重箱の隅をつついてバッシングしてこなくてもいいと思います」と直接面と向かって言われて。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。唐突な理不尽さと自尊心を抑圧される感覚が心地として生じた。
PC:44	ひどいし、びっくりしますね。	感じ方の確認。
CI:44	なんで確認しただけで、こんな悪口みたいなのを面と向かって言ってくるんだらうって、本当にびっくりしちゃって。バッシングって使い方を辞書で調べちゃいました(苦笑)	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。面食らう感覚と理不尽さが心地として生じた。
PC:45	厄介ですね、やりとりが。	感じ方の確認。
CI:45	うん、面倒くさいなあって。「えー」みたいな感じなんですよね(笑)。	想像の中で、古森さんの笑顔と「面倒くさいなあ」「えー」を感じる。疲労感と呆れが心地として生じた。
PC:46	疲れますね。	感じ方の確認。
CI:46	疲れる...。再雇用の方は、いろいろな考えがあるからねって言ってたけど、私はそこまで達観できないなあって。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。納得できないけど、経験的に培ってきたことなのかなという背景を捉えようとする働きを心地として生じた。
PC:47	これまでの経験から、納得に落とし込んでいったんですかね。	感じ方の確認。
CI:47	たぶんそうなんだと思います。再雇用の方は、もともと部長だったので、まあ、いろいろな考え方があるんでしょうね。自分事になるとイライラしちゃう感じですね。	共感的理解に至っていることを心地として生じる。想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。どこからかイライラがやってくる感覚が心地として生じた。
PC:48	このイライラは、考え方が違うことによるイライラだったんでしょうかね。	直接的に感じ方の確認。

CI:48	イライラは、なんでしょうね。今まで教育されてきたものがあって、そこで培ってきた価値観を否定されることによるイライラですね。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。つらいものが心地として生じた。
PC:49	価値観の否定は、きついものがありますね。	感じ方の確認。
CI:49	時代遅れだって言い方を毎回されるのが、ストレスで。実際は「製造部門は、だからだめなんだ」という言い方をされるので。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。自尊心が虐げられる心地が生じた。
PC:50	そういう言い回しを...	感じ方の確認。
CI:50	はい。だめなんだって言われて「もう！」って思いで。だめだから改善していくっていうのはいいんですけど、実際それを「だめだからこうしてください」ってやっていても、各部署から私と同じような反発が起きるわけですよ。担当の私にくるんです。「なんでいまさら」「なんでやらなきゃいけないのか」って。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。責められる思いが心地として生じた。
PC:51	自分の抱いた不満が、自分に向けられてしまう...	感じ方の確認。
CI:51	会議室がチームリーダーの単独トークイベント化するのは、百歩譲ってよしとして、そこでされてる話って、スケジュールとか実現のための課題とかの話は出てこないんです。それで実際やる側からすると「絶対こういう反発くると思うんですけど、どうするおつもりですか」と聞いても、「その時考えれば良い」と言ってきて、具体的な話はやっぱり出てこなんです。毎回ふわふわしたコンセプトを論説的に繰り返すだけなんです。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。徒労感や不満感が心地として生じた。
PC:52	ああ、そんなことに....。	徒労感を自身の感覚としてそのまま表現。
CI:52	ふわふわしたコンセプトだけじゃ、実際に動く側はどうしたらいいかわからないので、下の人はついてこないですよ。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。不満と困惑した気分が心地として生じた。
PC:53	...(頷き)。	困惑を自身の感覚として、そのまま表現。
CI:53	実際に実行するときには、具体的なテクニックの話に落とし込んでいかないと動かないんだけど、そこも理解されなくて。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。切実な主張が届かない感覚が心地として生じた。
PC:54	そこをないがしろに....。	感じ方の確認。

CI:54	「コンセプトがあったらみんな動くんだよ」っていうんですけど。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。ここまでの話が、感情表現より文脈的表現がはっきり繰り返されているような感覚が心地として生じた。
PC:55	道筋を用意していかないと、実際問題は具体的に進まないですね。	文脈的に感じ方を確認。
CI:55	そうなんですよー。なのに、年度末になったら、「なんでできなかったんだ」って課長から私が怒られるので嫌だなんて。	想像の中で、「そうなんですよー」を感じる。自身が「文脈的」としている感じの方が共感的理解を形成しやすいという感覚が心地として生じた。 想像の中で、「なんでできなかったんだって課長から怒られるので嫌」を感じる。危機感と孤独感が心地として生じる。
PC:56	それは嫌ですね。チームリーダーさんは、具体的な部分は扱ってくれないんですね。	文脈的に感じ方を確認。
CI:56	実際が放りっぱなしになってて。見通しをつけるとかは投げっぱなし。だから、具体策とか段取りとか足りない情報をお伺いしに行くと、「わからない」とだけ言われて、進まないんですね。そこを考えるのがお前の仕事だろと言われてればそれまでなんですけど…。個人のモチベーションとしては気持ちが下がっちゃうし、面倒くさいなど。でも先生には「そういうもんだから」と言われて、うわあって思いました。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。不満感と不安感が心地として生じた。
PC:57	モヤモヤするし、なんだか不安ですね。	感情の確認。
CI:57	そうですねえ、わからないのに自分だけでなんとかしなきゃいけないの不安なんですよね。まあ、奇妙な話ではあるんですよね…。私のこの価値観は、前の製造部門で叩き込まれたんですけど、私はそこでもないがしろにされてきたんですが、それでも知らず知らずのうちに、身についていたんだなと。	共感的理解に至っていることを心地として生じる。 想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。何か感情が変化する感覚が心地として生じた。
PC:58	...(頷き)。	次の言葉を待つ。
CI:58	だから、距離がとれなくなっているといったらいいんですかね。今はその所属じゃないんですけど、ここにこだわる必要もないんですけど、「だから製造部門はだめなんだ」とか言われると、離れられなくて。コンサルみたいに第三者的にみていけば、いろいろ見え	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。価値観の否定をされて存在否定までされた感覚が心地として生じた。 また、自分自身について俯瞰して観察している感覚が心地

	てくるんですけどね。「真面目すぎてだめだ」って言われると、ニュートラルではいられなくなるんですよ。	として生じた。
PC:59	必死に経験を積み上げてきて、そこで得た価値観を否定されると、今は居場所が変わったとはいえ、頑なにもなりますよね。	文脈的に感じ方を確認。
CI:59	そうなんですよね。そこにしがみつかなかなくてもいいんですけどね...なんででしょうね。私はどっかに帰属したいんでしょうかね。	共感的理解に至っていることを心地として生じる。想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。切なさのような感覚が心地として生じた。
PC:60	帰属、拠り所みたいな？	直接的に感じ方を確認。
CI:60	わかりません。でも、外部のコンサルみたいに、第三者的でいられればいいんでしょうけど。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。自身の価値観を自分という存在がどうしたらいいのかの困惑が心地として生じる。
PC:61	これまで培った価値観と、今のご自身のあり方が、一緒になっているわけですかね。	文脈的に感じ方の確認。
CI:61	100%そこが一緒じゃなくてもいいんですけどね。上司から知りもしないのに、価値観を否定されると...	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。共感的理解の形成が進んだことを自身の感覚として感じる。また、想像の中で、「上司から知りもしないのに価値観を否定されて」を感じる。自尊心が虐げられる感覚が心地として生じた。
PC:62	一方的だと、刺激されますね。	文脈的に感じ方の確認。
CI:62	うん。刺激されてしまうと「言われっぱなし」という感じになって、言い返したくもなるんですよ。そうなるとストレスたまるな、という気持ちにもなっちゃうんですよ。	「うん」という響きを受けて、共感的理解に至っていることを心地として生じる。想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。抑圧的な感覚が心地として生じた。
PC:63	ストレスもたまりますね。	感じ方の確認。
CI:63	「一人で背負わないで。私も手伝うから」とか言われるんですけど、今まで「私やっておくから」と言われたことって7割くらいやってこないんですよ。それで期限がギリギリになっちゃったりして。あまり時間の管理をしない人なんですよね。そうなるといつも「ごめん、	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。チームリーダーに対する強い不快感が心地として生じた。

	他にやることがあって時間がなくて」と言われて。だったら「私がやるよ」って言わなきゃいいじゃないかって思うんです。	
PC:64	そのやりとり自体、苦痛ですね。	自分の感覚として強い不快感を感じたため、一度それに気づく。 自身の感覚に注意を向ける。「腹立たしさ」を自身の感情として感じ、「誰であれ尊厳は守られるべき」という信条に気づき、そのことで落ち着いた心地になった。文脈的に感じ方の確認。古森さんの内的照合枠に意識を静かに向ける。
CI:64	やったかどうかを、チームリーダーに聞きに行くのも苦痛なんですよね。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。やりづらさが心地として生じた。
PC:65	立場上、苦痛ですね。	文脈的に感じ方の確認。
CI:65	うん。私が言うのもおかしい話なんですよね。だって私チームリーダーじゃないから。チームリーダーの進捗を確認しにいくなんて、少なくとも私の仕事じゃないって思うんです。かつ、細かいって否定もされるので…。労力を下げて新しいことをしなきゃいけないって思うんですけど、そういうことをいうんだったら、前々から今やらないといけないことを計画的にさばいていってよって思うんですよね。そういうことをしないから、私含めチームがいつもヒーヒーしてるんじゃないって。	共感的理解に至っていることを心地として生じる。想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。不満感が心地として生じた。
PC:66	チームリーダーさんは、未来から今にいたるプロセスは、考えていないようですね。	文脈的に感じ方の確認。
CI:66	こうなればいいっていう未来の話はよくするんですけど、実行のための計画づくりとか、今に落とし込むことしないんですよね…。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。納得のいかなさが心地として生じた。
PC:67	古森さんがいなくなったら、大変ですね。計画と実行をしている古森さんが抜けたら、いろいろと問題ができてそうですね。	肯定的配慮の心地をそのまま表現して、文脈的に感じ方を確認。
CI:67	どうするんでしょうね…。まあ、私が大人になれよってことだと思うんですけどね。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。なにか感情が変化する感覚が心地として生じた。

PC:68	んー。チームリーダーさんには、マネジメントという役回りをされていないという落ち度がありそうですし、「真面目すぎる」と一方的に刺激してくるのも問題でしょうね。それとは別に、前の職場で培ってきた価値観と古森さんの今のあり方が、一緒になっているというのはあるんでしょうね。	肯定的配慮の心地をそのまま表現して、文脈的に感じ方を確認。
CI:68	そこは私の問題ですね。まあ、ある意味では前の部門の教育は成功したわけですよ。そこに疑問を持たずにやるっていう洗脳教育があったし(笑)。	共感的理解に至っていることを心地として生じる。想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。前向きな軽い気分が心地として生じた。
PC:69	洗脳教育としての成功(笑)じゃあ、今は洗脳を解除していく時期なんじゃないかな。	文脈的な感じ方の確認。
CI:69	ちょっと前に流行った言葉では「アンラーニング(Unlearning)」でしょうね(笑)	共感的理解に至っていることを心地として生じる。想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。おかしさと腑に落ちる感覚が心地として生じた。
PC:70	「アンラーニング」していく(笑)なるほどね。	自身の感覚をそのまま表現して、文脈的な感じ方の確認。
CI:70	そういう価値があるんだよっていうのを持っていてもいいんだけど、今の部署で戦略的な話をするときは、必ずしも必要はなくて。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。肩の力が抜けた軽やかな気分が心地として生じた。
PC:71	興味深い。必ずしも必要ではないんだけど、洗脳教育的に植え付けられているから、その価値がおのずと使われる、と。	自身の感覚をそのまま表現して、文脈的な感じ方の確認。
CI:71	そういう意味では、チームリーダーもそうなんですよ。そういう価値観を持っていた方がそこではやっていけるんだけど、他には他の価値観があるんだよ。開発部門も開発部門で、閉じているから。	共感的理解に至っていることを心地として生じる。想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。他者に同じようなものを感じる安堵感が心地として生じた。
PC:72	今までは自身の価値観も他者の価値観も、確認する必要性が薄くてもまかり通っていた...	文脈的な感じ方を確認。
CI:72	まあ、時代もあったんでしょうね。そういうふうによっても問題ではなかったけど、今は部署の合併とか起きて、価値観が競合しちゃって。上の人は「時代に合わせてくっつけるべきだろう」と単純に考えて	共感的理解に至っていることを心地として生じる。想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。哀愁のような、落ち着いているけれど少し切ないような気分が

	いるかもしれないけど、なかの人間にとってはすぐには変われることではなくて。	心地として生じた。
PC:73	今までは重要だったわけですね。	文脈的な感じ方を確認。
CI:73	はい。	共感的理解に至っていることを心地として生じる。 しみじみとした気分が心地として生じる。
PC:74	今はアンラーニングが求められるのかあ…。	自身の感覚をそのまま表現して、文脈的な感じ方の確認。
CI:74	そうですね。私自身現状用の価値観はスツと入っていないし、チームリーダーは今まで身に着けてきた常識っていうのを背負ったまま異動してきているから、お互いにニュートラルではいられない。だから、代理戦争みたいになっちゃう。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。自分とチームリーダーを平等に扱って、慈しむような気分が心地として生じた。
PC:75	代理戦争、それぞれの部門の価値基準の。	文脈的な感じ方の確認。
CI:75	結局今の戦略系の人事の部署は、新しくできたから、それぞれの部署の中堅どころから集められていて。みんな何かしらのバックグラウンドを背負ってきてるわけなんですよ。新入社員みたいにそのまま学び取るわけではないから。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。自分やチームリーダーだけではなく、そこにいる人たちが同じような存在であることに慈しみと切なさを抱いている感覚が心地として生じた。
PC:76	なるほど。今まで自分が何を身に着けてきたのかわかっていう確認する作業を経ていないと、いろんなところで反発になるわけですね、代理戦争的に。	文脈的に感じ方を確認。
CI:76	そうですね。だからある意味、私とチームリーダーにとっては、それが直近の試練なのかもしれない。	共感的理解に至っていることを心地として生じる。 想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。 不快感を抱いていた相手も自分と同じような困難をもった存在として慈しむ感覚が心地として生じた。
PC:77	なるほど…。	自身の感覚をそのまま表現。
CI:77	結局、課長さんとか元課長の再雇用の人たちは、単体でいろんな部署とか部門渡ってきて、そういう経験もしてきているから。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。自分たちの困難は過去に今いる先輩方も通ってきたのだという、安堵感が心地として生じた。
PC:78	何度も確認の作業を。	文脈的な感じ方を確認。

CI:78	もうそのフェーズ終わりましたっていう人たちなんだと思います。ある程度出世してきた人たちなので、いろいろ乗り越えてきたんだろうなと。だから、経験的にまだ私はそこが足りていないんでしょうね。	共感的理解に至っていることを心地として生じる。想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。純粹に経験していくことなのだという捉えなおされた現状と肩の荷がおりの感覚が心地として生じた。
PC:79	ある程度経験積んできたのであれば、次に経験することというのが、こういうことというわけですね。	文脈的な感じ方の確認。
CI:79	そうなんだと思います。今お話ししていて、こういうことがアンラーニングっていうのかって感じなんですけど。	共感的理解に至っていることを心地として生じる。想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。発見の喜びや腑に落ちる気分が心地として生じた。
PC:80	...(深い頷き)。	自身の感覚をそのまま表現。
CI:80	今まで、なんででしょうね。IT系の文脈で、古くなった技術を入れ替えるって意味合いで認識してたんですけど、価値観も再認識していかないと、固くなっちゃうんだなあ、と。そういうふうに思いました。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。発見の共有を味わうような感覚が心地として生じた。
PC:81	価値観も含むと。	文脈的な感じ方を確認。
CI:81	きのう相談した先生からすると、当たり前なんですよね、このアンラーニングしていくというのが。そこが当たり前になっているから「そこはあなたの考える問題なんじゃないの」という発言になるわけですよ。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。先生の発言に対して意味の捉えなおしが起きた感覚が心地として生じた。
PC:82	ああ、そこを培ったうえでの表現ですかあ。	自身の感覚をそのまま表現。
CI:82	はい。きのう話していた時点では、すごいドライだと思っていましたけど。まあ、そういうことかかって、今つながった感じです。	共感的理解に至っていることを心地として生じる。想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。発見の喜びを共有している感覚が心地として生じた。
PC:83	おお。	自身の感覚をそのまま表現。
CI:83	いきなりそういうふうには振る舞えるかっていうとそうではないんですけど、課題の捉え方として、今の私がいちいちそこにひっかかってしまうのは、私側の問題かもしれないです。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。おだやかな内省をしている状態が心地として生じた。
PC:84	課題ですか。個人的な成長という意味では、すごいいいお話ですね。	自身の感覚をそのまま表現しつつ、文脈的な感じ方を確認。

CI:84	はい。結局ね、もう前の部署の人間ではないから。それに前の部署の価値観を持ち続けてくれと言われたわけではないし。本当に刷り込みですよ(笑)。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。少し哀愁めいたものが心地として生じた。
PC:85	人間のサガですかね(笑)。	文脈的に感じ方の確認。
CI:85	そうかもしれません(笑)。異動するときに、「もうこれは忘れていいよ」って暗示かけてほしいですよ(笑)。	共感的理解に至っていることを心地として生じる。想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。おかしさが心地として生じた。
PC:86	本当ですね(笑)。催眠術師とかに(笑)。	自身の感覚をそのまま表現。
CI:86	「これはこの部署固有のものなので忘れてください」って、人材開発部の担当者に催眠術をかけられることを今想像しました(笑)	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。相互作用によって作られた共感的理解のなかで、おかしさの共有ができていることを楽しんでいる感覚が心地として生じた。
PC:87	それはいいですね、面白い(笑)。まあ、あれですね。経験から培ったものなかには、忘れちゃいけない大切なことも、きっとあるんでしょうね。	肯定的配慮の心地をそのまま表現して、文脈的に感じ方を確認。
CI:87	そうですねえ。どれが忘れていいものかを見分けるのが難しい。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。素直に反応している感覚が心地として生じた。
PC:88	これは独特だったんだって、一人で自己認識作るのって大変ですもんね。	自身の感覚をそのまま表現。
CI:88	本当に難しいですよ。突き合わせていって、これはこの部署特有のことなんだとか、突き合わせたことで自分の会社特有のことなんだとわかったりするの。	共感的理解に至っていることを心地として生じる。想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。他者とのやり取りの中で、自身の経験から感じたことをそのまま言葉にしている感覚が心地として生じた。
PC:89	突き合わせかあ。なるほど。	自身の感覚をそのまま表現。
CI:89	言ってしまうと、二つ以上のものを見たからわかることですよ(笑)。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。認識の共有ができていく感じが心地として生じた。
PC:90	なるほどね。そういう時に比較って大切なんですよ。比較して突き合わせると。	自身の感覚をそのまま表現。

CI:90	そんな気がしました。...話していて、モヤモヤを整理していくことで出てきました。...なんか、「自分は間違っていない」って思っていたんだなって思いました。別に間違い・間違っていないじゃなかったんですけど。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。抵抗感なく自身の気づきを共有している感覚が心地として生じた。
PC:91	「否定されている」という前提があったんですね。	文脈的に感じ方を確認。
CI:91	そうですね。教えてくれる人もいないくて。二つ以上知っている人だったらよかったかもですけど、チームリーダーはひとつしか知らなかったから、「今までいたところではこうだった」と押し付けられて。そうなる私にやってきたことが否定されているように感じてしまって、それで私から発せられるメッセージも、「そっちが間違っている」となってしまって。でも、第三者的な目線で見れば、出身母体が違うだけってみえてくるので。どちらかが悪いとかじゃないって。	共感的理解に至っていることを心地として生じる。想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。落ち着いた気持ちの中で、間違っているかどうかではなく、単純な違いだったという統合的な感覚が心地として生じた。
PC:92	そっか、一歩引いたところから捉えると、見えてくるんですね。	自身の感覚をそのまま表現しつつ、文脈的な感じ方を確認。
CI:92	そうですね。その引くというのが、できるかどうかになって。違うって言われたときに、冷静に一歩引いたところから見れるかというのが課題ですね。	共感的理解に至っていることを心地として生じる。想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。課題の輪郭化のために抵抗感なく内省されているご様子が心地として生じた。
PC:93	ご自身のための課題にされたんですね。	肯定的配慮の心地をそのまま表現して、文脈的に感じ方を確認。
CI:93	そういう意味では、昨日お話しした先生の言葉はその通りで、「自分がやりたいことは、相手を打ち負かす」ではなくて「達成したい目的は、今持っている仕事」なわけで、もっと大きくいえば「私がしたい仕事をどんどんやっていけるようになればいい」となるんですね。その自分軸に立つと、打ち負かすことは必要ないし、重箱の隅をつつくとか言われても、あまり関係ないし。だから私には私の課題が必要ですね(微笑み)。	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。文脈的に捉えなおせた快い気分が心地として生じた。
PC:94	なるほど(微笑み)。	肯定的配慮の心地をそのまま表現。
CI:94	はい。頑張ろうと思いました。やっぱりあれですね、聞いていただくと整理できますね。話しはじめた時はイライラしてたんですけど、言いたいこと全部言えて	想像の中で、語り方と発言内容をそのままを感じる。温かい気持ちと軽やかさ、そして文脈的な明確さを得た安

	スッキリしました。課題も自分事に捉え直せたので、やっていけそうな気がしています。	定感が心地として生じた。
PC:95	陰ながら応援しております。それではいいお時間になりましたので、今日はこの辺にしておきますか。	肯定的配慮の心地をそのまま表現して、終了を告げる。
CI:95	はい。ありがとうございました。	爽やかさや明るさが心地として生じる。