

エニアグラムアソシエイト養成講座受講感想文
JOさん

【素直に丁寧生きる】

私のエニアグラムとの出会いは、中嶋先生との出会いでもありました。2021年8月頃だったと思います。

はじめてエニアグラムについて聞いていたときは、質問に答えてタイプをわかるだけのツールというイメージで、そういうのもあるんだなと軽い感じでした。

しかしながら、中嶋先生からお話聞かせて頂くうちに、エニアグラムの奥深さ、自分を知ることと向き合えるツール、多くの人間が人間について、語り継がれ、そして現在も研究されているツールだと知り、興味が強くなりました。

理由として当時の私は、自分自身に疑問と怒りがあったからです。

中嶋先生に出会う前の私は、人の目をとても意識していて相手の言葉に合わせる人でした。人からほめられること、認めてもらえることをしたがりました。自らしておきながら、ストレスを溜めていき、怒りが湧き上がるのです。他者の言葉を鵜呑みにして、自分の気持ちに向き合わず、自分自身で考えることをしていないことに、身体の奥で感じながら過ごしていました。

よって、表面上では上手くいっている状態でしたが、身体の奥に溜まる表現しづらい気持ちが抑えきれず、自分自身でその人間関係を打ち壊しました。

そしてまた、どんどん自分に自信を無くしていきました。

「どうしてこんな行動をしてしまうのだろう？」

「どうしてこんな気持ちになってしまうのだろう？」

「どうしてこんな考えかたをしてしまうのだろう？」

人から大丈夫と言ってもらうことや、ほめてもらうこと。人から必要とされていることでしか、自分で自分の存在や自信を感じられないそんな自分に嫌悪感がありました。

嫌悪感をもちながらそれでも、他者から必要とされたい欲求があり、それを手放すことは人として生きることができなくなるとも思っていました。なので、中嶋先生がエニアグラムアソシエイト養成講座をされると知った際に私は自身の中の疑問や怒りそして、嫌悪感の理由がわかるのではと思い、すぐさま、受講希望お伝えさせて頂きました。受講希望を優しい笑顔でご了承頂いたのがとても嬉しかったです。

その上!! エニアグラムアソシエイト養成講座の受講者募集のお手伝いをさせて頂く機会まで頂けて、とてもありがたい気持ちいっぱいでした。

毎週Facebook ライブで配信するようになり、エニアグラムについてや養成講座で学べることについてお話し聞かせて頂きながら、どのくらいのかたが共に学ぶ機会をくださる

のか？できれば、「多いほうが嬉しいな」と望んでいました。中嶋先生からは「4~5名くらいしゃればありがたい」とお伺いしておりましたので その人数イメージを当時の私は想像しておりました。

ただ、日に日に中嶋先生から講座に興味をおもち頂くかたがいるというお話しを耳にするようになりました。

そして蓋をあけてみると 15名以上のかたが、養成講座説明会に参加され結果 14名が受講を希望する、というかたちに嬉しさと、中嶋先生がエニアグラムの世界で注目されているかたのお一人であると改めて、思い知らされました!!

講座は毎月2回に、イブニングコースとアフタヌーンコースと計4回参加可能でしたので、可能なだけ参加させて頂きました。毎回送られてくるテキストにワクワクするときもあれば、1行1行読み進めるのが難しいときもありました。

それは自分で自分と向き合うのがしんどかったからです。アウトプットが苦手でどういう表現をすればいいか、どう考えればいいかわからないときそんなときは受講仲間の言葉がヒントや気づきを与えてくれました。

自分の内側をみる、知るということが参加回数を重ねるごとに少しずつできるようになりました。アーカイブで復習できるのもありがたいです。中嶋先生のお話や、皆様のお話また聴くことができますから!! 自分の声を聞くのは未だに恥ずかしいですが……。

エニアグラムの言葉で意味を理解するのが難しいこともあります。そこを何度も聴くこと、私には大事だと考えています。

まだまだわからないことだらけですが、それでももう以前のような、他者の目を気にする私ではなくなりましたから。他者と共にありたい気持ちはそのままあります。でも、それは相手に合わせる私ではなく、私は私のままであっての関係です。これが自分自身、奥底で望んでいたことなのです。それを見つけ、「自分でわかっている」そのことが今はとても幸せなのです。

このエニアグラムについて学び続ける半年という日々は、学生のような時間でした。新しい人との出会いがあり、毎回の様々な課題に向き合いました。

ただ、その答えに正解不正解なく、良い悪いもなく、静かにその言葉に耳を傾けて思いを寄せてみたり、一緒に笑ったり、一緒に涙する、そして、受け入れられているという安心感、私にとりまして、かけがえのない場所と時間を与えて頂きましたこと、中嶋先生、第1期メンバーの皆様、心より感謝申し上げます。

そして、これからもどうぞよろしくお願い致します!!