

## スピーカーデビューしました！

さったん

CAPスペシャリストとしてワークショップに参加するようになってから6年。小学校1年生だった娘が中学1年生です。ここ数年、大人ワーク（保護者向け）のスピーカーをやってみたいなと思っていました。メンバーからも「サポートするから準備しない?!」と声をかけてもらっていたし・・・。「やろう↑」「いやムリムリ↓」「準備してみよう↑」「いや、まだ早い↓」の波を繰り返していました。

9月に養成講座の実践編「おとなワーク」を見学させてもらったこと、11月におとなワークのグループ内研修に参加したことで一歩踏み出すことができたのです。研修の中で「CAPの理念が素晴らしいから人に伝わるのだけど、『私が素晴らしいから伝わる』と錯覚してしまうことがある。それはあたりまえ、誰でも起こりうる事、でも大丈夫!『グループとしてCAPを届ける!』を共有している仲間とサポートし合えるのだから大丈夫!」と聞ききました。私が踏み切れなかったのは、まさにそれが怖かったから。私は「自分がすごい!と、きっと錯覚する」妙な確信がありました(笑) そんな人はスピーカーになってはいけない!と。でも、誰でもなるんだ!でも大丈夫なんだ!目からうろこでした。また、スピーカーデビューできるかどうかは誰がどうやって決めるのか質問したら、「まず自分がいつやるかの日を決めるしかないのよ!」と言われ、私の中でバチーンとスイッチが入ったのでした。

年度末に近づき、残っている大人ワークも少なかったのですが、自分の担当校でデビューすると決めて準備しました。来年度に延ばしたらズボラな私はやれない理由を並べてしまうことが予想できたので今しかない!えいっ!って感じで。準備には、忙しいメンバーがそれぞれに時間をさいてサポートしてくれて、とても嬉しく力になりました。ワークショップ当日はメンバーの連携はバッチリ!参加者の雰囲気にも助けられて、わきあいあいと良いワークになりました。私が今できることはすべて出せたと思えだし、「エンパワメントを実践してます~♪」という私たちのオーラに乗せてCAPを届けることができた充実感と達成感でとても幸せな気持ちでした。ホント楽しかった!!みんなのおかげです!ありがと~!感謝!!

