

・今回の練習会は、一年を締めくくる終わり方で、感動的でした。

参加メンバーのセッションの中で、「やりたい」けれどとっかかりがないというクライアント役が相談する話で、コーチ役はほとんど掘り下げせずに終了。

どうしてこういうセッションにしたのかを参加メンバーに問いかけた結果、クライアント役自身が『「やりたい」と言っているが、実際はそこまでやりたくないということ』を引き出すセッションだったことに気がつくという結果に。

---ここから続き---

このセッションのポイントとしては、

- ええカッコしいを見せたいだけで「求めている」ことではないのでコーチとしては取り合わない
 - 自分で気がついてもらうためにあえて何もしない(とりあわない)ことを選択
 - 自分で気がつくことが一番腹落ちする
 - 本当に腹落ち・わかった時はリアクションがある、言葉だけの「わかった」は信用しない

で、コーチ役としてはどうしても何かしら引き出さないといけないと考えがちだけれど、本当にやりたいことでなければそれに取り合わずに対応するやり方も有効ということがわかりました。

また、「わかった・大丈夫」という言葉をそのまま信じてしまいがちだけれど、本当に腹落ちしたりわかった時の人のリアクションの大きさも今回のセッションで体感。

コーチングセッションのときは、話すことにばかり集中しがちだけれども、もっと相手のリアクションや表情にも注意を払いながら実践していきたい。

自分がコーチ役の時には、話すことに必死になるあまりに、最後終わった時にどういうやりとりをしたか完全に飛んでしまった。

話すことに必死で余裕がないと考えていたけれども、ベクトルがクライアント役ではなく自分に向いてしまっていることを指摘された。自分が掘り下げる質問ができることを気にするのではなく、クライアント役を中心に考えたセッションをするように気をつけたいと思う。

最後に、陽子さんから

「必死になりすぎず、コーチングでコミュニケーションを楽しもう」

という話があった。

今年最後のセッションでコーチングの素晴らしさを感じることができたし、色々な場面でコーチングを使うことで色々な気づきがあった。

いつも「コーチング」という手法を使うことに必死になってしまう私だけれども、もっとコミュニケーションを深めるツールとして、楽しく取り組んでいきたいと思う。

(40代女性 栃木県)