

・今回のアドバンスクラスでは既に陽子さんや参加メンバーが書いているように「わかる」とは何か？がテーマとなっていました。

冒頭のさちえさんの問いである「ええカッコしい」についても、わかっていないのにわかった振りをしてしまう、というケースが多くあります。

わかっていないことを自分で自覚できている場合もあれば、自分自身で十分理解したと信じていても他の人と対話する中で理解の不十分さに気が付く場合もあります。

私自身はどちらもあるなと思います。「わからない」と素直に言えずに取り繕って周辺情報を話してしまう場合もあるし、自分自身では理解したつもりでいることも多いです。

最後に陽子さんが見せてくださったさちえさんのセッションではさちえさん自身が「自分が解決に向けて動こうとしていないことを自覚させようとしてくれた」と解説してくれました。

その前にも同じメッセージを伝えられていたのかもしれませんが、今回体感できたことや自分で答えを導き出したことがより深い「わかった」という感覚を呼んだのだと思います。

私自身はセッションを見ていてさちえさんが行動しようと思っていないことには気が付けていませんでした。

---ここから続き---

ただ、オブザーバーとしての意見として第三者話法を提案した時の反応が思わしくなく、「あまり刺さらなかったのかな」という感触はありました。その理由が「自分で行動しようと思えていない」からだとは気が付けませんでした。

今回の体験によって、アドバイスの内容ではなくアドバイスそのものを求められていないという状況があるということを理解できました。

「伝わらない、響かない」時の焦りが良くない方向に自分を走らせてしまうことが日常で多くあります。

そういった時に今回のケースを可能性の一つとして自分の中に置いておくことで今後はより落ち着いて次の行動を決めることができそうです。

自分がコーチ役をしたセッションでは、クライアントのEさんの素直な特性だとか、普段から問題について考える習慣を持たれていたことで、一つの解決策まで導き出すことができたと思います。

ただ、あまりにすんなり行き過ぎて「これで大丈夫だったのか？ 範囲を狭めてしまった？」と不安になりました。

その点について陽子さんから進める時に確認すれば良いとフィードバックをいただきました。

たしかに、陽子さんのコーチングでは質問の前の前置きを効果的に使われていることが多いです。そうすることでクライアントとコンセンサスが取れコーチ役としても不安を解消できるのだと学びました。

今回も多くの学びをありがとうございました。

(A.K 30代女性 富山県)