

・セッションでの「質問」について、「クライアントとの関係性があるからできる質問ではなく、コーチが自分の経験をふまえてでてきた質問。」という点で、確かに元から関係があったほうがしやすい質問を投げかける光景を見たときに「自分とは違うな」と思って終わらせてしまうこともありました。

今日の話聞いて「クライアントの内面や本心に注目してセッション」をしている感覚だけではなく、投げかける質問自体は、クライアントの言葉を受け取って、それを自分の中に落とし込んで言葉にするという意味ではコーチ側(自分)の内側にも注目することができる、より自分らしい質問や、その先のセッションに繋がっていくいい質問ができるんだなと思いました。

質問できて満足、たまたま質問がうまくいったという話ではなく、より効果的な質問を出せるようになるために頭の中で情報を処理できる練習が必要だなと感じています。

また、最後のセッションでは「**相手が本気じゃないのに、コーチ側が無理やり寄り添ってもいいことにならない。本気で悩んでいない話には付き合わないことも、コーチとしてのひとつの関わり方**」という話は、自分にもすごく刺さる言葉で、

いつもセッションのクライアント役のお題を考える時にも、「自分ってそんなにこれに困ってるんだっけ?」と思ったり、おさまりがいいような「いい格好しいな話」を考えてしまうことも多く、つくづく自分で本気でどうにかしようと思わないと、どうにもならないんだということを実感します。

これって、自分では楽なほうに逃げているという風に感じてしまうけど、回りまわって最終的には自分のことを大切にで

きてないということになるような気がしていて、このあたりは課題だなと思いました。

そんな時に自分がコーチだったら向き合うのか、年末に頭の中に残るテーマとして少し考えてみたいと思います。今年もありがとうございました！

(やすこ 30代女性 東京都)