

・私は「できないからできるようになりたい」という積み上げ型の目標を設定することが多い。これは最初のきっかけとしては「課題解決思考」だ。

ただ、この「できなくて悔しい」が私の場合モチベーションに働くことが多い。自分視点であれば課題解決思考も悪くないように思えるし、両者の違いを理解したいと思ったのと、「目標設定思考」にどう切り替えていくのかを知りたいと思って、勉強会に参加した。

勉強会の冒頭に「課題解決思考」は難しいよねという話があった。その理由をみんなでシェアし合ったことで、「課題解決思考」には限界があるんだなあと思った。

その課題を解決した時に、別の欲求が湧いてきたり、自分で目標のハードルの上げ下げができるようになって来ると、「目標設定思考」なんだとイメージできた。

---ここから続き---

そして、「課題解決思考」の言う課題は、一般論として語られることが多いという話が参考になった。

これはコーチング練習会でもよく見かけることで、他人の課題を自分の課題と混同していたり、課題ではないことを課題と思い込んでいたりする。自分がコーチ役になった時、見分ける基準として、「聞こえが良い課題」にのっかっていないか、「自分の言葉で語っているかどうか」を見ていこうと思った。

そして、私のコミュニケーションを例に話をしてもらったのが、とてもわかりやすかった。

「コミュニケーションに課題がある」と私が伝えたところで、「えみちゃん、コミュニケーション上手じゃん」と返されることが大半だと思う。でも、成果班で1年活動をしてきたメンバーなら、理解してくれると思う。(メンバーの1人が去年だったらわからなかったけど、今年はわかると言ってくれて嬉しかった)

ある程度関係ができてる間柄でないと、自分の本当の課題(目標)って理解してもらえないんだなあ。課題(目標)は世の中に合わせる必要がなくて、そういうものこそが本当の課題(目標)なんだと、実感することができた。

人間関係ができてないと、目標に対する踏み込み、サポートもできない。だから班活動にこだわるんだという、思いがけず陽子さんの班活動への思いを聞ける時間にもなった。

そして、最後に自分の目標について話をし、質問をもらったことで、この1年班活動とアウトプットに取り組んで「課題解決思考」から「目標設定思考」に切り替わった過程を振り返ることができたし、来年に向けて目標を深めることができた。

特に陽子さんからももらった「コミュニケーションがうまくなった先にどうなりたいの?」という質問について、迷わず出て来た答えは、「あ、これが私の価値観だ・・・!」と気付くきっかけにもなった。

先日の承認式から、自分の価値観って何だろうと考えていたのだけど、ひとつ答えをみつけられた瞬間だった。そして、来年の目標を考えるタイミングで、この勉強会に参加できて良かったです。

(E.M 40代女性 埼玉県)