

・2023年のコーチング練習会アドバンスクラスでの獲得目標は「問題の本質を認識する」と冒頭に発表されました。

2022年、クライアントの言葉をそのまま真に受けるのではなく、本当の問題を見極めることが大事である、というセッションを多く経験してきました。

実際クライアント側の立場では自分の言っていることが問題の本質であると信じているのですが、コーチの質問で視点を変えてもらうことによって本質に気づくことができたという経験を何度もしました。

コーチ役として本質を見極めるのはまだ難しく、クライアントの言葉に引っ張られないよう意識することがやっとできるようになったレベルですが、今回のコーチ役のセッションではクライアントに対し、相手に求めすぎていることを気付いてもらえる質問ができました。

自分がクライアント役のセッションでは混乱している状況から、なりたい姿を質問してもらったことで本来自分が求めていることや目指す方向性を思い出すことができました。

本当は自分自身で理想とする姿は決まっているつもりでも、やはり日々の他人からの発言やちょっとした出来事で揺らいでしまうことは多くあり、コーチングを受けることで本質に戻ってこられるのだなと体感しました。

また、

---ここから続き---

「徹夜をなかなかやめられない」というクライアントのセッションでは陽子さんの「周りの人はどう思っているんだろう？」と

いう質問でクライアントの硬い皮にヒビが入った感覚がありました。

徹夜はいけないこととわかっていつつも、それで成功体験を積み上げてきている以上なかなか自分の意志で変えるのは難しいと思っていたのですが、周りの人の視点を入れることが一石を投じることになるのだと目の前で見せてもらうことができました。

その時すぐに答えが出せなくても、クライアントがあとから振り返って考えるきっかけとして持ち帰ることができるし、視点を変える質問としてとても有効だと感じました。

こういった質問がすぐに出てくるようになるにはまだ修行が必要だと感じましたが、覚えておきたいと思います。
今回もありがとうございました。

(A.K 30代女性 富山県)