

・今回勉強会の冒頭に、参加メンバーSさんから「ええ恰好しい」をどうやって解決したのか聞きたいというお題の提案があった。

それに対して、自分の中できっかけとなったことをシェアしたのだが、一通り喋ったところで、陽子さんから「Sさん、わかってる？」という突っ込みが入った。わかりにくかったかなと思い、さらに具体例を挙げて話を続けるというやり取りをさせてもらった。

今回のことで思ったのは、日常的にこういうすれ違いは多発してるんじゃないかということ。

相手の表情やリアクションからどこまで理解してるかを汲み取ったり、理解度を図るために質問をするというアクションを、私は今までほとんどして来なかった。相手から質問がなければ、あらかた伝わったような気持ちでいた。

でも、「わからない」と伝えるのは、そもそも関係ができてないといけないことだし、ほとんどの人にとってはハードルが高い行為だということが今なら理解できる。

そして、

---ここから続き---

最後に陽子さんが行ったセッションでは、途中で「無理かもね」という言葉を挟んだり、あえて解決せずに終わらせるという、陽子さんにしては珍しいセッションだった。

このセッションの意図を最後に種明かししてくれたのだが、クライアントが求めているかどうかは明確でない場合は、こう

いう関わりもあるのだという、新しい選択肢を見せてくれたのだと知った。

セッションの度に気負っていた今までと比べると、今年はスムーズに質問が出て来ることが増え、クライアントの本質をいづらか捨てるようになって来たと思う。

コーチングには色んな選択肢があって、もっと自由で楽しいものなんだよと、2022年の締めくくりに陽子さんは伝えてくれたのだと感じた。

それは、コミュニケーションのバリエーションを増やしたいと思っている私に、まさに当てはまることで、来年はコーチングを楽しむ余裕を持ちながら、色んなセッションを経験して、自分の選択肢を増やしていきたいと思った。

今年も1年間ありがとうございました。

(E.M 40代女性 埼玉県)