

・今回の宿題のテーマは「混乱した相手を落ち着かせる」でしたが、私がシェアした事例と他の参加者がシェアした事例が対照的で面白かったなと思います。

私がシェアしたのは話をじっくり聞くことで、後輩たちが納得して次の行動を自分から見つけてくれたという経験で、これまでは相手にすぐ自分が思いつく答えを提示してしまっていました。そうではなく自分で答えを見つけることで納得感を持って次の行動ができることを体験できました。

他の方がシェアした事例は、混乱した相手が次の具体的な対応策を求めていたという内容でした。

---ここから続き---

何が違うのだろうか？と考えると、時間的な余裕がある状況かどうかという部分だと思うので、話を聞いて相手が自分で答えを見つけるのを待てるような状況なのであれば、これからもそういった関わりを出来たらと思いました。

私がクライアント役のセッションでは、上司との関係性について相談をしたのですが、そもそも私が上司との関係性をよくするための努力をしっかりとできていないという基本的な問題であると気付かせてもらいました。

なぜか後輩のことばかり気にかけて、上司がいまどんな状況で何を考えているのか想像したり、しっかり話を聞くような時間を取れていなかったのです。

人間関係は自分が意図を持って良くしようとしなければ良くならない、そういった基本に気づかせてくれるセッションでした。

他の方のセッションも含め、今回は陽子さんがセッションの中で主観を伝える場面があったのですが、コーチ役は主観を語ってはいけないというとらわれがまだある気がしています。

それでも「違和感を感じたときは自信がなくてもそれを伝えた方が効果的だ」と学びました。視野が狭くなっているクライアントが視点を切り替えるきっかけにもなるし、見えていない部分が見えることも多くあるのだと思います。

次回の宿題である相手が語らないけれど心の中にあるものを想像して、自分が感じたことを伝えるという経験をし、相手がどんな反応を返してくれるのか、また実践してみたいと思います。

ありがとうございました。

(A.K 30代女性 富山県)