

・参加させていただいてありがとうございました。始まる前も時間をつくっていただいて丁寧に説明していただき、ありがとうございました。

普段は業種の異なる方や立場が違う方の話を聞く機会がほとんどないので、とにかく皆さんの話を聞くことが私にとってすごく新鮮で勉強になりました。

皆さんの悩みが仕事関係だったので、やはり仕事は生活の中で比重が大きいものだし、エネルギーも使うものだと感じました。

また、上の立場の方から後輩に対するときに出てくる悩みを聞いて、これから私も先輩になる立場として出てくる悩みも今とは違うものになるのかなと感じました。

今回のコーチングでは、言葉は難しいなと改めて感じました。

同じことを聞いているのに、聞き方は沢山あるので、言い換えを考えるのも難しいと思いましたし、「大変」と言ってもその人によってその大変さは全く異なるもので、それを一言で表せてしまうのでそれも難しいと思いました。

曖昧な言葉を聞き流さずに相手からより深く聞き出せると、相手の価値観までたどり着ける材料になると感じたので、次にオーディエンスとして聞くときはそこも意識したいと思いました。

また、仕事でお客さんと接するときにコーチングを活用されていると聞き、私は仕事上ではお客さんと接する機会がほとんど

ないので、コーチングは会社の同僚や友人などの近くの人に
だけでなく、お客さん相手でも使えるものだと思い付き、コーチ
ングの幅が広がりました。

人間関係を持ち込むというテーマについて私の今の状況と照
らし合わせて感じたことは、

学生的时候は、価値観が違う友達とは自然と距離も置いて、自
分に合う友達と接すれば良かったのですが、仕事になると価
値観が全く異なる先輩とも接しないといけない状況になり、価
値観が違うということはこんなにもコミュニケーションが難しくな
るのかと社会人になって知りました。

学生的时候は、仲が良い友達は自然とできて不思議だなと
思っていたのですが、今思うと価値観があわない人と一緒に
いるのは大変なことなので、自然と楽な方にいていたのかも
しれないと思いました。

私も仕事だから人間関係を持ち込むのは違うと思いますし、人
間関係で自分のできること・やれることを狭めることもしたくな
いし後悔するとも思うので、相手の価値観を理解したいと思う
のですが、どうしてそういう行動になるのか、どうしてそういう言
い方になるのか完全に自分の中で納得できるまでいなくて、
その葛藤と戦っているなと感じました。

今回のコーチングで自分の価値観も相手に伝えることも必要
だということと、言語化するの難しいので言葉だけで判断し
てはいけないことを学び、相手の価値観を理解することに必死

できっと出来ていないと思ったので、私も伝えられるように意識しようと思いましたし、自分の基準だけで判断してはいけないと感じました。

今回は皆さんの話のテンポの早さに驚いて話を聞くので精一杯になってしまい、コーチングの視点で見るまでいけなかったのですが、自分にとって新鮮なお話を沢山聞くことができました。

早いテンポでもついていけるようになりたいと思いましたし、その中で意見も話せるようになりたいと思いました。ありがとうございました。

(20代女性 東京都大田区)