

- ・ 今回は、新しい受講生をお迎えしての練習会でした。

陽子さんの会社の若手の方ということで、私がこの方の年齢の頃はコーチングという言葉も知らなかったし、それを学べる環境もなかったのので、彼女には「あなたのいるその環境は、とんでもなく恵まれているんだよ」ということと、まだまだ若手カテゴリーに入る年代で、後輩の育成を前向きに考えている姿勢を素晴らしい、ということをお伝えしたいです。

今回、私がクライアント役のセッションでは、自分の理想の管理職とは？ということをお話したのですが、何度も「それ、できるの？」と問いかけられました。

その一言で、自分が理想で頭をいっぱいにしていて、現在地を把握してない、ということに気がつくことができました。

後の解説で「このままだと、肩に力が入りまくって絶対空回りしそう」というコメントもいただいて、理想を描くことは大切だけど現在地とのギャップが果てしない場合は、まずはどの段階を目指すのか、目標を刻んで行こう、そのためには、情報を集めるなど現実にできることを頑張ろうと思えました。

後で思ったのですが、先のことが漠然としているから不安になって、それを打ち消すために、現実的でない理想論に走っていたところがあると思います。

それを調整していくのが、安心して自分のことを話せる人との対話なんだということが分かったセッションでした。

他の受講生とのセッションでは、クライアントが明言していなくて、本人も自覚していなかった感情を陽子さんが一言で言い当てていったのが印象的でした。

話を聞くだけでも、気持ちの整理の手伝いにはなるとは思いますが、聞いた上で、その人が抱えている本当の感情や課題に光を当てられるのは、経験を積んだコーチならではの技だったと思います。

(M 50代女性 広島県)