

・今回の5分間コーチングセッションでは、抽象的だったり、内容的に重いテーマであるものでも、コーチが関わることで、具体的にこれから何をするのかが明確になっていって、コーチングってすごいなと改めて思った。

親御さんの病気がかなり深刻だという、重い内容にもかかわらず、陽子さんは、一般的な内容と反応をそれほど変えることなく、淡々と聞いていたが、**コーチに驚かれたり、過度な反応をされると、クライアントが安心して話すことができなくなるので、深刻な話ほど、冷静に聞いた方が良いのだろう**と思った。

---ここから続き---

元々、クライアントとの信頼関係があったということもあるが、とてもセンシティブな内容だと思われていたのに、5分でどうするかの方針が立ったことに、とても驚いた。

また、抽象的とも思える相談に対して、「じゃあ、ここまでは理解できてる？」とか「これなら出来そう？」と細かく確認するような質問を重ねて、納得を導き出していくコーチングも勉強になった。

日常では、そこまで抽象的な相談は受けないかもしれないが、相手が相談にまで至らないほど混乱していると思える時は、こうやって一つずつステップを重ねていけば、じゃあ、明日からは、ここを頑張ろうか！という話につながっていくような気がする。

私の個人的な経験だけど、混乱している人は、どうしても孤独になってしまうように思う。ちゃんと探せば、相談できる相

手がいるのに、存在が消えていたり、そもそも相談する発想がないパターンもある。

孤独が心の不健康につながることを防ぐ意味でも、相手の混乱に気がついて、こちらから話を聞いてあげることが大事なんじゃないかと思った。

そして、今回の宿題は、混乱している人を落ち着かせる経験をしてもらうこと、だった。

今回の気づきに重なる宿題をいただいたので、実践してみたいと思う。

(M 50代女性 広島県)