

・自分がクライアント役のセッションでは、毎週定時後に始まるMTにイラつく話をしました。

セッション後に感じたことは、MTのために自分が軽んじられていることと、軽んじられているのに真面目にMTに参加している自分に対してもイライラを感じてることでした。

上司の都合で時間をずらしたり突然中止になったりするのは、上司自体もそのMTを軽んじているということだし、参加者自体も軽んじた行動をとっているので、自分も無理に参加するのではなく適当に力を抜いて対応していこうと思う。

また、このセッションの中で、他の人と同じようにバックレたりしないのか？という質問をされた時、私は「逆に、当てつけのように無理やり出ている」と答えた。

後で考えてみると、これも会話でコミュニケーションを取ろうとせず、行動して相手の反応をみようとしている行動だと気がついた。

相手も人間なので、自分の不満は会話で伝えていこうと思う（移動に時間がかかるので、他の人の話中は移動してもいいですか？と先に確認すればいい話だった）。

---ここから続き---

今回の練習会で一番記憶に残ったのが、内容が重く全員が経験があることではない事例の時、コーチが「わかっていないけれどいい？」と前置きをおいてセッションを始めたことでした。

全部カバーできないので、それを事前にわかってもらうための前置きとのこと。

理屈としてはコーチは先生ではないし全てわかっていなくてもいい、とは考えていても、やっぱり頭のどこかには「全部わかっていないと対応できない(してはいけない)」のような固定観念が残っていたから、衝撃を受けたのだと思う。

コーチング自体はコミュニケーションをとるためのツールの一つなので、セッション自体がコミュニケーションと考えれば、こういった事前にお互いの考え方をすり合わせておくことは重要なのだと思う。

講座ではよく「定義合わせ」や「価値観のすり合わせ」をすることをよく言われるけれど、こういうことなんだとよく理解できた。

自分は、この事前の行程を飛ばしがちなので、相手と自分との間の相違を理解しておくために、「定義合わせ」「すり合わせ」をもっと意識してコミュニケーションをとっていこうと思う。

(40代女性 栃木県)