

・今回は初参加のゲストの方が居て、コーチング練習会ベーシックに参加し始めた時の気持ちを思い出しました。(気付けばちょうど2年ですね)

コーチング練習会ベーシックでは、他人との違いを把握するという一つ一つの技法が新鮮で、そのことを知り、曲がりなりにも実践することで(ベーシックのもう一つの特徴は「宿題」があり、意識的に実践することだと思います)、主に職場で起こる心に波風立つ出来事に対して、自分の心の安定性が増していった感覚があります。

私のコーチングセッションでは、職場で起こった驚いた出来事について話したのですが、私が最初に心配していた「対象社員の離職」について陽子さんはあっさりと言客観的な事実で安心感を示してくれたのでほっとしました。

その後すぐに、私が本当に引っかかっていた「相手の行動のレベル感」を見抜いてくれたことにも驚きました。(これは陽子さんがこれまでの私とのやり取りで価値観を知っていたからこそその展開かもしれません)

陽子さんが最後のまとめで示して下さった通り、本人も気付いていない感情を拾うコーチングセッションというのは、本当に難易度が高いのだと思います。

他の方のセッションで印象に残っているのも、同じく本人が口にしていない感情をあえて強い言葉で決めつけて会話を進め

るというものでした。

会話の中でクライアントの妥協点を探ったり、味方を探すという解決案を示したりという、5分という限りのある中で、モヤモヤが昇華するきっかけを頂いて進んでいけそうな兆しを感じたセッションでした。

年度区切りで組織の態勢にも変化がある時期ですが、改めて今回の宿題「人事異動の話じゃないという本質を見破る」を意識しながら過ごしたいと思います。

(A.S 40代女性 北海道)