

・今回この勉強会をあさみさんが企画してくださったおかげで、自分自身の2022年の振り返りと、他のメンバーの振り返りを共有することができました。

事前課題としてコメントし合うという取り組みについて、冒頭で陽子さんから理由と意識した点を質問していただきました。

「どうしてこの質問をしたかわかる？」と聞かれて考えている間に「良い結果にしろ悪い結果にしろその理由を探すこと」「どういう意図や考えをもって行動したのか、何がしたかったのか」が大事という結論に自分でたどり着くことができ、とても腹落ちしました。

陽子さんから言われてノートにメモをするよりも、問いかけをきっかけに自分で考えて引っ張り出した答えは腹落ち感が全然違うし、それが「わかった」という強い感覚を生み出すこともわかりました。

陽子さんが主催される勉強会では最初から陽子さんが答えを言わずに、冒頭は参加者で発言する機会だったり、問いかけを意識して使ってくださっているのだと改めて認識しました。

特に「できた時にもその理由を考える」という観点はこれまでの自分にはあまりなく、できなかった時の原因ばかりを考えていたように思います。

言われてみればできた時にはできた理由が必ずあるので、それをできないことにも応用させれば自分に合った成功の

可能性の高い方法が見つかるはずなのです。振り返りの観点で必ず必要になることだと思いました。

今回事後課題の成長物語を書いてみて、たしかにあらゆるハードルが存在し、それをどう乗り越えてきたのか、どう自分が感じて何を大事に取り組んできたのかを明確にできました。

年末にこの課題をすることで、来年の目標がより現実的で等身大のものにできそうだと感じることができました。今回この宿題を出してくださってありがとうございます。

また今後についても、上記の観点でコーチングや振り返りの会話にも活かしていきたいと思います。

(A.K 30代女性 富山県)