

- ・ 今回は冒頭でコーチング練習会に初めて参加する方に対してコーチングとは何かを説明する時間がありました。

相手がどこまでの予備知識を持っているのか、なぜ参加しようと思ったのかなどを聞くことでそれに合わせた話をした方が良さのだろうなとぼんやり考えてはいたのですが、実際はとても難しかったです。

結局のところ予備知識がほとんどない状態では、まだ何がわからないのかもわからないのであり、そういった状態の相手に対してどんな言葉を選んで何を話すのは難しかったです。実際チャレンジしてみて良い経験になったなと思います。

その後の宿題のシェアの時間でも、「漠然とした不安」についてがテーマでしたが、多くの場合において自分の気持ちをうまく表現したり言語化できる人はほとんどいなくて、言語化されていないところに本当の気持ちがあることが多いと言われたしかに自分自身や日常を振り返ってみてもその通りだと思います。

仕事でも顧客の声の調子や表情から不安な気持ちを感じ取って追加で質問をしたり説明を加えたりしていますが、実際「ここがわからない」「ここが不安だ」と具体的に言ってくれる人はほぼいません。

仕事だとある程度不安に思うところがパターン化されているので対応できる部分がありますが、人間関係ではいつもそうではないので戸惑うこともあります。

ただ「本当の気持ちと言葉の影にあるかもしれない」と考えて立ち止まることができるかとさらに相手への理解が深まることはありそうです。

セッションでは私がクライアント役をしたときに最初から「何が納得していないの？」とコーチ役の陽子さんが鋭く言い当ててくださったのです。

私自身は最初に「納得していない」とは一言も言っていないのですが、私の言葉の使い方から「納得していない」という言葉の裏にある気持ちを感じ取って言語化してくれたことで、自分の考えの整理ができたし、自分のその気持ちを表に出すことで味方が見つかる可能性があることにも気が付けました。

また他の参加者の方のセッションでもクライアントがすぐに指摘を飲み込めない場合に何度も繰り返して同じ質問を陽子さんが投げかけていることがありました。

自分がコーチ役をしていたとしたら、クライアントが自分の投げた球を受け取ってくれなかった場合「外したかな」と感じて違う方向の球を投げたくなると思うのですが、陽子さんは一貫して同じ方向の質問を投げていたのが印象的でした。

これは「クライアントが理解するのに時間がかかる」ことを前提に置いて質問をしているからだと解説していただき、このあたりがまだ自分には足りていない部分だと感じました。

年始から「クライアントの問題の本質を見極める」がテーマになっていると思うのですが今回もまさにそういったセッションが

あり、冒頭のクライアントの話からは想像できないような本質が最終的に明らかになりました。

まだ自分がコーチ役としてそういったセッションができる自信は持てないのですが、日常の中で相手の言葉の裏に隠された本質を見極めようとする姿勢を持っていくことで拾える能力を高めていきたいと思います。

ありがとうございました。

(A.K 30代女性 富山県)