

・今回の課題の共有は異動絡みで語られるけれど、実際はそれに限った話ではない」でした。

参加者それぞれの共有では、「異動」という言葉に引っ張られたけれどよく考えてみると異動関係なく起きていることに気がついた、という話でした。

私自身も、「異動」のような大きなイベントの大きく感じる部分に引っ張られて、それに限った話ではないのに大袈裟に捉えて振り回されてしまうことがあります。

こういった事例があることを意識しておくことで少しでも客観的に考えられると思いました。

また、「異動」のようなイベントを「区切り」と感じるか感じないかは人それぞれで、振り回されないことも大事だけれど、ある程度相手に合わせることも必要だという話もあり、自分も気をつけようと思います。

自分がクライアント役では、自分が大切に思っている資格を軽んじられることについてどう伝えたら相手に理解してもらえるのか、という話をしました。

が、セッションを続けるうちに、自分が努力した資格だったので大事に思う気持ちが強くなり勝手に引っ張られてしまっていたけれど、本質は「自分が軽んじられていること」に問題があるということに気がつきました。価値観に囚われてしまっていたのだと思います。

「努力で勝ち取ったものは大切に思っている」というのは皆同じだと思うので、コミュニケーションを取る上で注意しようと思います。

他の方の事例では、「(コーチ役の)思っていることを話している？」と前置きすることで、直球ではなく構える・受け止める準備をしてもらう、という手法がとても参考になりました。

日常のコミュニケーションでも最後に「私はこう思っている」と伝えることはあっても、前置きすることはほとんどありません。相手が受け止めやすく準備が整えられるように、自分の意見をいう前にこの言葉を使ってみようと思います。

また、今回は前回オブザーバー参加の方が初参加となりました。歳若く初参加ながらも、自分の考えを言語化できていることはすごいと思います。

自分も負けていられないな、と今まで以上に日常の中でコーチングを意識してコミュニケーションに取り組んでいきたいと思えます。

(40代女性 栃木県)