

・今回、2回目の参加となるメンバーが来てくれたことで、私も過去に勉強したことの復習の機会をもてました。

新しいメンバーを意識してのことだと思いますが、冒頭に、陽子さんから「クライアント役をするときは、話したいことを明確にして、端的に必要なことだけ話すことを意識してほしい」という話がありました。

以前にも、言ってもらっていることですが、その時は「クライアント役の際は、5分しかないから、コンパクトに話さなきゃいけない」という解釈でしたが、今回は「コーチングの場面だけの話ではなく、普段の会話でもコンパクトに、明確に話しをすることが、忙しかったり、経験が少ない相手への配慮につながるから、大事なことだな」という受け止めました。

自分自身の変化というものは、少しずつなので、なかなか感じることはできないのですが、今回は、以前と解釈が変わったということは、それだけ自分も進歩したのかな？と感ずることができました。

宿題のシェアでは、異動で新しい環境になって、相手の価値観が分からないから、踏み込みにくいと思っていたが、よく考えてみれば、長く一緒に過ごしていても、相手の価値観を知っているわけではなかった、という話をしたところ、陽子さんからは、異動という出来事があったことで、価値観を知ろうという気持ちになったのは、ポジティブな変化では？と言ってもらいました。

私に限らず、世の中の多くの方は、付き合いが長ければ、お互いを理解しあっているような気になるし、長く話せば自分の言いたいことが伝わったような気になりますが、「相手を知りたい」とか「自分の考えを伝えたい」と思うことが、時間の長短よりも大切なことかもしれないと思いました。

メンバーがクライアントになってのセッションのオーディエンスでは、新しい人がいるので、陽子さんも意識して織り込んでくると思ったので、コーチングの基礎に注目して聞いていました。

聞いていて、「これだ！」と思ったのは、コーチ役の陽子さんが話を引き出す役割から一旦降りて自分の考えを話す時に「私の思ったことを話してもいい？」とクライアントの承諾を取った上で、話をし始めたときでした。

コーチングの時間は、本来クライアントが話すための時間だから、役割が入れ替わる時は、ちゃんと断りを入れるのが作法ということで、何気ない一言のように見えたが、すごく重要なことだと思いました。

ただの、言葉の往復なら、誰にでもできますが、話している相手に満足感を持ってもらえる会話を目指すならば、こういう練習会などで基礎的な技術を習得する必要があるのだと思います。

(M 50代女性 広島県)