

- ・ 開始前に今回から本格的に参加されることになった若いメンバーの挨拶をお聞きしました。

仕事でこれまで担当されていた分野以外のチャレンジをしたことから、伝え方を上手くしたいとの思い(お金も時間もかけて上手くなりたいとの思い)に感銘を受けました。

今回改めて陽子さんから「ベーシック」の趣旨や目指すところを説明頂いて、背筋が伸びる思いでした。

コーチのスキルを客観的に拾う面に加えて、クライアントとして話すスキルの向上。

コーチと話し合う時間が5分と言う限りある中で、効果的な示唆を頂くためにポイントを絞り込む能力について、これからもっと練習を積んでいこうと思いました。

各セッションの感想です。

クライアントの職場環境的に必然な落ち込みや焦りについて、必要なことだよと気付かせてくれる「焦らせておけばいいんじゃないの」というセリフが印象的でした。

そのセリフのおかげでクライアントが自分のやるべきことにより集中出来る後押しになるのではと思いました。

また別のクライアントとのセッションでは、最初にワンクッション置く、「私が思ったこと話しても良い？」という言葉が印象的でした。

陽子さんからは個別フォローでも同じようにひと呼吸置くような言葉を聞いたことがあります。この言葉のおかげで、その後の言葉を待つ余裕が出来ると感じています。

別のセッションでは、クライアントが本当に大事にしている価値観が見えるまで、何度も何度も問いかけを重ねていたのが印象的でした。

そして努力したものと本人が思うものを褒めると刺さるというのは、自分に対しても、他人に対しても実感があります。

最後に若いクライアントとのセッションでは、陽子さんが業界用語を交えての具体例を沢山出されていたことが新鮮でした。具体的な聞きの方が、特に若い人は答えやすいというのも自分も意識したいと思いました。

今回の宿題も、自分と向き合う課題で難易度が高いと思いましたが、様々な側面で考えていきたいと思えます。

(A.S 40代女性 北海道)