

・ 冒頭の共有事例では、平和主義を建前に自分の意見を言わないことが、めぐって他の人を傷つけてしまう、という事例が印象的でした。

私自身もこういうことは多く、目の前のどうでもいい人の発言に意見・反論しないことで、結果的に大切な人を傷つけている、ということは最近までわかっていませんでした。

また、自分が共有した「わからないから・私バカだから、と自分のやることを私に依頼してくる人」の事例では、「そのまま受けると、相手をバカだと認めていることにもなる」と指摘され、確かに！と気がつきました。

自分も「頼られている」ということにしておいて自分の自尊心を満たしている部分もあったのですが、極力相手にやらしてもらって・考えてもらう方向で対応していこうと思います。

自分がクライアント役では、会社のプロジェクトの進捗状況が悪く落ち着かない話をしました。ただ、私自身が「べき論」になってしまっていて、何をどうしたいのかが見えない状態であり、セッション自体があまり成り立ちませんでした。自分では問題として考えていたけれど、話して初めてそもそもの問題を履き違えていたことに気がつきました。

自分がコーチ役でこの状況ならば、おそらくどうしていいかわからなくなってしまうと思います。

こういう状態の時、相手のやりたい事が見えてこない時は率直に「みえてこない」と伝えていい、という指摘もあったので、自分がコーチ役ならば相手にこちらが感じていることを伝えてみたいと思います。

また、自分がクライアント役の時、私は「べき論」に囚われてしまいがちなので「自分がどうしたいか」で考えて答えることを今まで以上に意識したいと思います。

参加者のセッションで、価値観が合わない時のどう対応したらよいか、という話がありました。クライアントが考えている「価値観があわなかった部分」について、コーチ役が「それが本当に理由なのか？」とコーチ役が答えに近い形で問いかけをしていました。

自分がコーチ役だったら、クライアントから引き出すという考えがあるのでこういった「その答えちょっと違いますか？」的な問いかけはしにくいと思います。

でも、今回のようにクライアント本人が一般論としてわかっていない状態であれば、闇雲に引き出すことばかり考えず、こういったゆさぶる問いかけも試してみたいと思います。

最後にコーチングの基本がコミットされている練習会の場でも伝わらないことがあるのだから、コーチングの基本を意識していない日常生活のコミュニケーションではもっと伝わっていない状況のはず、という話がありました。

確かにその通りで、日常生活ではなんだか伝わらないな・わからないな、と感じることが多々あります。

簡単に諦めるのではなく「ちょっとよくわからないので、もう少し話してもらえませんか？」と率直に問いかけることで、伝わっているようで伝わっていない不幸なコミュニケーションからの脱却をめざすべく、課題を通してチャレンジしてみます。

(40代女性 栃木県)

