

・いつもは、コーチングのベーシッククラスの方に参加しているのですが、今回はスポットでアドバンスクラスへ参加しました。

ベーシッククラスでは、冒頭の時間は宿題のシェアをするのですが、アドバンスでは、参加者が持ち込んだテーマで意見交換をしていたのが新鮮で、その場でも出された問いかけに、即座に反応して自分の考えを話されていることに大いに刺激を受けました。

コーチングを実践する時には、クライアントがどんな話題を出してくるのか分からないのだから、こんなふうに「自分一人なら考えないこと」に対して問いかけをもらって、自分の経験や考えていることをすぐに話せるようになるのは、大事なことだと思います。

また、ベーシックでは、コーチ役は陽子さんに固定されていますが、アドバンスでは参加者同士でコーチ役とクライアント役をすることができて、まさに「練習会」といった雰囲気であることにも違いを感じました。

自分自身、初めてコーチ役をやらせてもらった時は、ものすごく緊張して、なんとかコーチングセッションとして成立させなければ！と肩に力が入りまくっていましたが、クライアントをしてくれた人は私よりもずっとコーチングの経験が豊富な方だったので、もっとクライアントを信じて、余裕を持って話を聞いていればよかったと反省しました。

実際、私の拙い質問からでも、クライアント自身がどんどん思考を深めていかれて、次の行動を決められたので、セッ

セッションは、コーチとクライアントの相互の責任で作っていくものなんだということが実感できたように思います。

セッション終了1分前までは、状況を確認するような質問しかできなかったのですが、クライアントの話ぶりから、ニュートラルに現状を捉えた上での悩みのように感じたので、「他の人はどう思っているのか」などと聞いても、視野の拡大にはつながらないだろうと思って、これ以上何を聞いたらいいのだろうか・・・と言葉に詰まってしまいました。

もしかしたら・・・と、ラストチャンスにかけてみる覚悟で「相手はどう考えていると思うか」と質問してみたら、たまたま「その視点はなかった」と言っていただけで、本当に助けられました。

また、私がクライアントをした時のセッションでは、私の性格を踏まえて、オープンクエスチョンの度合いを調整しているという解説があり、オープンクエスチョンが良くて、二択のようなクローズドクエスチョンはダメということではなく、どちらが有効かで使い分けるのだという気づきがありました。

他の参加者同士のセッションをオーディエンスの立場で見ていると、コーチ役が毎回変わるので、その人ならではのコーチングの進め方があって、これはアドバンスクラスならではの体験だと思いました。

「仕事でミスをしてしまったことを休みの日にも引きずってしまう」という話の時に、コーチが「それはミスをしてしまったことでの自己嫌悪なのか、罪悪感なのか」という確認をしていたのも印象的で、**5分間という短い時間だからこそ、手戻りが**

ないように、前提の確認をする必要があるんだ、ということが分かりました。

また、他のセッションで、クライアントが何気なく言った「金曜日の出来事」という一言を覚えていて、「金曜日にあったことを日曜日に話題にするくらいだから」と心に締める割合が大きいのではないかと推測されていたのにも、びっくりしました。

そして、初めてのコーチ役をする参加者が「どうすればクライアントが気持ち晴れて、仕事ができるようになるだろうか」と考えながらセッションをした、という振り返りをされていて、すごく素敵なことだと思いました。

私は、「自分がちゃんとコーチができるか」ということしか考えられていなくて、クライアントのその後のことまで頭が回っていませんでしたが、コーチングとは本来クライアントのためにあるものなので、私もコーチのつもりで話す時は、クライアントのことを第一に考えて臨みたいと思いました。

今回、初心者クラスからの参加ということで、コーチ役の機会を譲っていただいたり、「初心者だから」とトライのハードルを下げていただいたり、セッションのフィードバックでは温かい言葉をかけてもらったりと、さまざまな気遣いをいただきました。ありがとうございました。

(M 50代女性 広島県)