

・ 今回のコーチング練習会は、自分がコーチ役をやったセッションでは、「頭ではわかってるけどやめられない」という過去何回か登場したことのある内容だったので、「それをやるメリットは何か？」「手放せない理由は？」という方向で話を進めた。

過去にこういう内容があったとセッションの最中に思い出した訳ではなかったけど、瞬時に「クライアントにはやめたくない理由があるはず」と思えたのは、今までやってきたことがちゃんと自分の中に積み重なっているのを感じられた瞬間だった。

セッションの終盤で、自分の主観を交えて話をしてしまったので、揺らいでいるクライアントにとっては誘導になるのでは？という心配があった。

でも、感想戦で陽子さんから、「クライアントの気持ちを尊重して解決できない(クライアントの思考が囚われている)場合は、尊重しなくてもいい。もっと突っ込んで良かった」とフィードバックをもらった。

私はポジティブに寄ってる傾向にあるという自覚があるので、同じタイプではないクライアントに、ポジティブに寄った主観を伝えたところで、クライアントの納得感に繋がらないんじゃないかという気持ちがあった。

その辺のバランスの取り方がまだまだ難しいと思いながら、コーチとして話をする時は、自分の客観性を認識しておくこともすごく重要なのだと思った。(自分の考えがフラットだと思って

たら、もっと遠慮なく伝えられたと思う)

自分がクライアント役の時には、最近会社であった「顛末書」をきっかけに、同僚Tさんと上司との温度感の違いについて、どうしたらいいかと思っているという話をした。

コーチ役の方から、繰り返し「会社はTさんに何を求めているのか?」、「どうなってほしいと思ってるのか?」と、会社を主語にした質問をしてもらって、私はあくまで「自分とTさん」、「先輩とTさん」という枠組みで考えていたので、視点を変えるきっかけをもらった。

今回の一件については、正直なところ、そこまで事態が重いものだとTさん同様私も思わなかった。が、Tさんの「軽率なところ」を改善するきっかけになればと思うので、Tさんに対してはその路線を貫こうとセッションが終わってから決めることができた。

また、陽子さんがコーチ役のセッションでは、ベーシッククラスから参加したクライアントに対して、いつもとは違うペースで進めていたのがとても印象的だった。恐らく開始1分くらいで結論に持って行くこともできたと思うけど、「クライアントが自分で気付くこと」に焦点を当てて、会話を進めていたのだと思う。

また、「オープンクエスチョン」と「クローズドクエスチョン」の加減の話も興味深かった。これもクライアントの性格に合わせて、変えているのだという。

コーチング練習会は、ほぼ毎回同じメンバー同士でセッション

を行っているので、会話の進め方や質問の絞り方など、人によって変えられるようになると、もっとセッションに幅が生まれるのだろうなと思った。

今日も生きた学びが沢山ある会でした。ありがとうございました！

(E.M 40代女性 埼玉県)