

◆本日のご感想◆

・今回の冒頭の時間では、前回のアドバンスクラスに久しぶりに出席したメンバーに対して私が質問をしてみました。

今まで出ていなかった理由と、出てみての変化を聞いてみたかったのですが、最初に返ってきたのは出てみての感想だけでした。

「人間関係が変わってきたのでよりコーチングの必要性を感じるようになった」という内容で、それはそれで納得がいったのでその段階で終わらせてしまいました。

その後陽子さんから「まだ聞きたいことあるよね？」と指摘していただき、再度「これまで出なかった理由は？」と質問することができました。

自分が聞きにくいと感じる質問をして相手が答えてくれなかった場合、私は「言いたくないのかな」と判断しそれ以上質問するのをやめてしまいます。

その理由について話したときの陽子さんからの問いかけで「自分の質問が相手に伝わっていない可能性」に気付くことができました。

質問が長かったり、同時に二つを質問したりすると聞き手がすべて受け取れずに答えてもらえないことがあります。

それに対して繰り返して聞くことをせず「答えにくい」と勝手に判断していたと気付きました。

勝手に自分の聞きたいことは相手に伝わっている前提を持っていたのです。

聞きにくいことを聞く時には質問も長くなってしまいがちですが、できるだけ短い言葉で端的に聞くこと、お互いに確認を
し合うことなどで伝達の問題を解消し、自分で勝手に判断せず対話をする
ことを大切にしたいと思います。

セッションでは「納得がいかない」と話しているクライアントに対して、
相手の立場や考えをどう理解してもらうかが話題になりましたが、「相手の
立場から見たらどう見えているのか？」をクライアントに聞いてみる
というのが解決の糸口になると知りました。

「あなただって悪いよね」と言っても受け入れてもらえないと思うので、
まずは視点を変えられるきっかけができればいいのかなと思いました。

自分のクライアント役のセッションでも「自分だったら」と視点の
転換ができるきっかけをコーチ役からもらったことで経験値の差によ
って理解できていない部分があったことに気が付けました。

私がコーチ役をしたセッションについては、問題を切り分けて質問した
ところ課題が明確になり、クライアント自身でスムーズに今後の行動
まで考えられていました。

ただスムーズに進みすぎるとこれで本当に解決で良いのだろうか？と
不安も生まれました。本質が他にある可能性もしっかりとセッション
の中で気付き、方針転換ができるようになるのが理想だなと感じ
ました。

今回は人数が少なめだったこともあり、ひとつひとつのセッション
についてゆっくり参加メンバーで話し合ったり解説がありました。

たくさんのセッションを経験できるのも良いですが、こうした一つ一つをじっくり考えるセッションも学びが深くなると感じました。ありがとうございました。

(A.K 30代女性 富山県)