

・先月、このアドバンスクラスに久しぶりに参加して、毎月ベーシッククラスに参加していても、コーチ役を実際にやってみると、すごく難しく感じ、実践することの大切さを感じて、今月も受講しました。

他の参加者から、今まで参加しなかったが、これからも継続して参加するのかどうかと、その理由を質問された。

私が参加に至る気持ちは、誰にも伝えていないので、質問するのは、ごく自然なことだが、そのとき私は自分のことが話題になるという気構えがなくて、一生懸命答えたつもりだが、質問に対して的確に答えられていなかった。

単に慌ててしまっただけなのだが、質問した方に、「言いにくいことを聞いてしまったかな」と思わせてしまった。

ようこさんが、質問者に「それで、いいの？」と促してくれたことで、私が質問の一部に答えていないということが分かったけど、これが日常生活だったら、誤解されたまま終わっていたと思う。

こういうことを防ぐためには、答える方も「今のであなたが知りたかったこと、全部答えたかな？」と積極的に確認すれば、少なくとも答える意志はある、誤魔化す気はないということが伝わるのだろうと思った。

誠心誠意答えるというと、大袈裟なことのようには思えるけど、「今ので大丈夫だった？」の一言でも実現できることなんじゃないかというのが、学びになった。

これまで、アドバンスクラスへの参加をためらってきたのは、ベーシックよりもレベルが高いたらうというのがハードルだった。

でも、ようこさんが「ここは公開講座だから、一番初心者が来る可能性が高い場所だ」と言ってくれ、他の参加者からも初心者が加わることで、新しい視点が入る、ということも言ってもらえて、「初心者が加わってレベルを下げてしまう」という私の勝手な思い込みを払拭してもらえたと同時に、仲間内で和気藹々な会ではなく、みんなこんな初心者からでも何か学びにつながるものを探そうとするくらい、みんなが貪欲に成長を目指している会なんだと感じた。

セッションでは、ありがたいことに、コーチ役もクライアント役そしてオブザーバー役も体験させてもらうことができた。

コーチ役では、途中で頭が真っ白になった先月よりも落ち着いていたとは思いますが、5分のセッション中、4分を状況確認に使ってしまった。

クライアントにとって、どこがゴールなのかをクライアントの言葉で確認したいと思ったのだが、後の解説で、クライアント自身がしっかり考えたことが、相談の時点で伺える内容だったので、状況確認はすっ飛ばしても良かったこと、同じように状況確認するなら、もっと効果的にできたという指摘をもらった。

丁寧にやろうとすると、一つのことにこだわってしまう自分の癖が出たと思うので、もっと相手に合わせて投げるボールを変えるような柔軟性が身につくような経験が必要だと思った。

ただ、「誰だって、割に合わないと思いつつ、やってしまうことがあるんじゃないかな？」という自分の素直な思いを質問としてぶつけてみたら、そこからコーチングっぽくなってきたので、「相手のことが理解できない」というような話題の時は、「レベルは違えど、同じようなことがあるのでは？」と抽象度を上げて考えてもらう方法も有効なのかもしれないと思った。

自分がクライアントのときには、口下手な人の相談や報告を聞いていて、自分が我慢ができなくて、話を促すような言葉を言ってしまうのが、良いことなのかわからない、という話題を出した。

コーチ役に、「話が明確でないことが原因なのか、それとも隠していることがあると思っているのか」と問題を切り分けてもらったことで、「そうか、話のポイントがいつまでたっても掴めないことが私にとって問題なんだ」と気がつくことができた。

口下手が問題だと思っていたけど、うまく話せないのは、そもそも頭の中も整理できてないということなので、頭の整理も手伝っている気持ちで、相槌を打ってあげれば良い、というアドバイスをもらったので、早速実践してみようと思う。

また、オブザーバーをして聞いたセッションで、「あなただって悪いところあった」をどうやって受け入れさせるか、という内容で「相手の目から自分を見させる」ことで、視点をフラットに持っていき、その上で、今後どうするのかを考えさせるというお話を聞いた。

コーチが自分の主観で結果を伝えると、その場では納得できるが、コーチがいなくなった時の再現性は下がってしまいそうだが、クライアントに視点を変えて見るという感覚を体験してもらうことで、一人の時にも自分を冷静に見ることができるようになるのだろうと思った。

今回も、いろんな学びをありがとうございました。

(M 50代女性 広島県)