

・ 宿題のシェアの後、私は自主練習会の時に話を聞いて「今後も同じようにやられたら時間が取られて大変だろうなあ」と思った話題でしたが、実際は長時間拘束されることがなくなったということ、また陽子さんから追加でコメントがありなるほどそういう考えもあるのか、と感じた。そもそも信頼感を築くことができてなかったからすごく喋ったのだと。で、相手からある程度の信頼感を得ることができたから、その後ずっと話すことはなくなったと。私はあまりそういう経験がないので実感としてはないのだが、理屈としてはよくわかる。一方で、結構近い知り合いにずっと話し続けられるということが多い私は相手の話を聞ききれていないのか、舐められているのかは相手の様子とかを観察したいと思う。

その後のセッションでは「お互いに分かり合えているような気になってしまうような確信に溢れた言い方は突っ込みにくい」というコメントがあった。確かに私もこういった状況には身に覚えがあって、場合によっては「そうなんでしょうね、あなたの中では」と思うこともある。相手に固定概念があるんだな、ということはわかるけれども、その固定概念を揺さぶってまで関わりを続けたいかどうか？結局はそこに尽きるんだと思う。

では普段関わっている人に対して、意識して関わっているかな？と感じる。多分意識しているのにそうできない、というのと、別にどうでもいい人だからどうでもいい関わりをする、というのは次にどうするかの問題が違うと思う。

また、別のセッションでは「少しでも納得感を持ってもらいたい」という話に持っていったこと。ここはコーチングであってディベートの場ではないので、相手をねじ伏せることはしてはいけない。でも私はたまにムキになってねじ伏せようと

してしまう時がある。その時はおそらく私にとって大事な価値観だったりするのだろうけれども、冷静にならなきゃいけない。自分でも大事なものがわかっているものもあるけれどもそうでないところもある。日々自分自身観察していて、あっこれは沸点が下がりそうだなと思うこともあるし、突然刺さったな？と思うこともあるので、ここは観察を続けていきたい。

私がクライアントとして聞いてもらったのは年上の新入社員さんの件について。どうもちょっと受け身な感じの人なのでどうやったらやってくれるのか、みたいな話題。ほっとけば？という回答を聞いて、確かに相手は家族がいる人だし、私みたいな独り身とは異なる事情もあるだろう。

繁忙期が来る前に自分でできるようになってほしいというのは私含め会社側の事情だが、相手には相手なりの事情があるのだということを自分が当事者になるとすぐすっぽ抜けてしまう。相手の事情と私の気持ちをどうやって折り合いをつけていくか、は先月の練習会でも話題になったと記憶しているが、一つ私の課題として挙がるだろう。

とりあえず宿題として自分のコーチングの弱点を認識すること。ぼんやりと認識していることはいくつか現時点で挙がるけれど、それをより具体化して、じゃあどう対処する？ということを考えてやっていきたい。

(30代女性 千葉県)