

・冒頭の感想シェアについては、感情に由来して起こる内容が多かったのかなと思いました。「答えを言ってしまう」という弱点を挙げた方がおられました、それは相手の状態とかに引っ張られてしまうことに起因する部分も多くありました。

聞かれた時に相手を誘導してしまう形で答えを言ってしまったりとか、私にも身に覚えがあるようなことが多くありました。それに対する回答はあとで示されましたが、確かに「答えを言ってしまおう」と一言で言っても段階がある。最初のとっかかりがそもそも掴めていないとかであれば、それを言ってしまっただけでそれ以降を本人に考えさせる、というのも一つの手だな、と思いながらのちのセッションを見ていました。「答えを言う」ことによって相手の考える余裕を奪ってしまうのは避けられないといけなけれども、そののちのセッションでは答えが答えとしてではなくある意味ヒントみたいに作用していたような感じでした。

自分のセッションでは「なんのために仕事をしているかわからん」というお題を出しました(個人的にはあまり出さない方なお題でした)。確かにここであえてお題としているのは愚痴聞きを求めているのではなくて、何かしらの発見を求めているからお題としているのですが、そもそもいいと思っていることが具体的に出てこない、実際は出てきたけれども自分ではなんかしっくりとくる回答ではなかった、というところに自分の感覚センサーが弱くなっているのではという指摘は納得感がありました。確かに視野狭くなっているよなーという感覚があったので。少し休むなり視野を変えられることがあればいいんだろうけれど、夏休みで休んだらう、という気持ちも少なからずある。

他の方のだと、性格の関係で腫れ物に触るような扱いになってしまう同僚の方について、なぜすり合わせをした時に「その代わり」みたいなことをしなかったのか、というような指摘があった。私もここは課題感がある。向こうから強く来られたら全てが申し訳ないという感じで視野が狭くなってしまうことが少なからずある。後から気づいてあっとなって頭を抱えている。このコーチングセッションでは次の手を思い付いただけで十分5分間のセッションとしては目的を達成していて、こういうことを日常生活でもできるようになりたいと思った。常に課題を解決するにはどうすればいいでしょうか、みたいなことをしていたらお互い疲れることもあるだろうし。

(30代女性 千葉県)