

・今回のアドバンスクラスの冒頭討議テーマは、私自身がコーチングにおいて課題に感じている「フラットな関係性」について提案してみました。

コーチ役有的时候にクライアントが自分より努力しているように感じると「私が言えることなんてあるのだろうか」と引け目を感じてしまったり、逆に自分が上から目線に思われるのではないかと気になることもあります。

陽子さんの「人は変わると信じている」という言葉が印象に残りました。今はわかってもらえないかもしれないと感じたとしても自分も相手も成長すればいずれ理解してもらえる時が来ると信じて伝えたい言葉を伝えるということです。

私は今の時間軸でしか考えることができず「わかってもらえないだろうから言わないでおく」という選択をしていることが多くあります。未来を信じることができればひとつの失言で関係性が終わってしまうこともないので言葉を発するときの緊張感が薄れるのだとわかりました。

セッションでは今回コーチ役を二回やらせてもらって、一回は陽子さんにクライアントをしていただきました。目標としたのは躊躇せず聞きたいことをきちんと聞くということでしたが、実際やってみると遠慮というよりはクライアントにとっての新しい視点を提示したり視野を広げるような質問をすることが難しく、また別の課題を感じました。

それについては自分がコーチ役をしているときだけでなく他の人のセッションを聞きながら考えその後の議論の時間にしっかり話し合うことで経験値が積みあがると思うし、やはり日常でどれだけ深く考えられるかだと思います。自分の思考も相手の思考もざっくりとした理解のまま、わかったつもりになっているとなかなか新しい思考にはたどり着けないと思う

ので、会話の中でもう少し具体的な質問をして相手の話をも
う一段階深く理解する練習が必要だと感じました。

今回もありがとうございました。

(A.K 30代女性 富山県)