

・事前に設定当初のマンドラシート、またこれまでの取り組みについてのえみさんの考えについてシェアしていただいたので、事前に準備することで当日は参加することができました。

えみさんの取組は基本的に「コミュニケーション」が主であり、一年を通して気がついた部分をすぐに取り入れて、色々な側面から取り組まれていたと思います。

私はその中で気になっていた

「家族とのことがあまり話題に出てこない」

ことについて質問をしました。

話をしないということはあまり話したくないことなのだろうかとも思ったのですが、今回は臆せず話そうと思い切って質問しました。その時の回答で私は納得してしまったのですが、その後みしまさんや陽子さんは突っ込んだ問いかけをされており、私ももう少しそこから突っ込んだ質問をできればよかったな、と、このあたりがまだコーチングとしては練習が足りていないと感じました。

私は、目標の内容のみに着目していましたが、あゆみさんの

・目の前のことに頑張っているが、直帰のことに影響されやすい傾向がある

や、麻美さんの

・長期の目標を長期の目標を考えることが苦手なことについての対処法

など、目標設定を俯瞰で見た話も出ていたのが印象的で、複数の人の目線で考えることの重要性がよくわかります。

(私自身がどうしてもこういう時、俯瞰して考えることができないので)

最後に陽子さんのアドバイスの中で「過大評価をしている」という話がありましたが、てらいなく色々なことを話すえみさんだから「家族とのことは決着がついているから話さない」と勝手に考えていた節があります。(なので問いかけた時も、そこは問題ではない感じですかね、のような私が補うような問いかけになっていました。)

自分自身の問いかけに色々不足していたこともわかったこと、同じ目標への取り組みでも対象を見誤ると結果が大きく変わってしまうこと(家族に対しての方が達成感・満足感が異なる)、に今回の参加で気がつくことができました。

貴重な機会に参加させていただきありがとうございました。

(40代女性 栃木県)