

・ 冒頭テーマに挙げていただいたのはフラットな人間関係について。

フラットでない状態ってなんだろう。禁則事項が多いことのように私は思う。私個人は役職の上下関係にあまり重きを見出していないので役職については私の中では禁則事項にはならないけれど、相手にとっては禁則事項になりうる。他の人が挙げられていたようにより努力しているだろうなと思う人とか、もうすでに他の可能性は考えているでしょみたいに思うことは私の中でよくあることだ。

考えてるでしょ、を確認するだけなんだけれどもあまりポジティブな気持ちにならないのは、逆ギレされてしまった過去の記憶に怯んでしまうのは一つあるだろうなと思う。質問に対して私も事実と感情を分けて返答するよう心がけたいと思う。感情が先に来そうになることもあるけれども。

あとは時間的には長期間のスパンで人は変わる、と信じているという発言が印象的だった。以前から陽子さんの発言で随所に出てくる発言なのだけれど、私は教育に携わっていた人の発言だなと思うし、一方で私はその変わるということ信じられてないところがある。確かに突然確変みたいになる時はあるのだけれど、すぐに変わるのを期待しているところがあるので、そこは気長に考える必要があるというメッセージと捉えた。

他の人のセッションも学ぶところが多かった。引っ掛かりを感じる部分はそのクライアントがこだわりだったり大事にしたいと思っている部分だということ。このクライアントさんは営業の方なのだけれど、営業の仕事を大事に思っているからこそ、ちゃんとケジメをつけて欲しかったんだろうな、と感じた。

相手が大事にしている価値観を拾うというのはコーチングセッションで重要なことと認識しているけれども、それに気づいていないこともあるので、指摘することでうまく進む部分があることを感じた。ちゃんと指摘できるようになりたい。

一方で新しい視点を提供しなくてはならない、ととらわれてしまうこともあるけれど、思いつくところを確認していただくだけでも十分セッションとしては成立するということを学んだ。ただコーチしている側はあまり満足感を感じないが、コーチ自身が満足してもクライアントが満足しないと意味がないので、そこは履き違えないようにしなきゃいけないなと自戒として感じた。

(30代女性 千葉県)