

今回のベーシッククラスの宿題は「他人の問題を自分の問題にしていることを自覚する」でした。私はこの線引きが曖昧な自覚があります。困っている人を放っておけずおせっかいとも言える行動を取ることがありますが、これは「他人の問題を自分の問題にしている」状態と言えます。自分の優先順位が低く他人を優先することがベースになっている私はそこを一つ一つ自覚することが自分の課題と感じました。

えみさんのセッションでは、残り時間1分を切ったあたりで「最初のステップとして何をする？」と陽子さんが質問をされたのが印象的でした。それまでのやりとりではまだ具体的なステップを考える段階とは思えていなかったのが驚きがありました。その場で答えが出なさそうな質問でも投げかけることでクライアントが問題に向き合ったり、考えを深めるきっかけになるのであればコーチングとして十分に意味があると知ることができました。

私がクライアント役をしたセッションでは子供のことを相談しました。本番に弱い子をどうやってプレッシャーに勝てるようにすればいいのだろうか？と考えていたのですが、そもそも自分が子供に対して持っている期待が大きすぎることを自覚しました。私自身が子供の頃、苦手なことや嫌だったことが多かったにもかかわらず、自分の子供には完璧を求めるのはおかしいと気付かせていただきました。陽子さんが私自身の子供の頃の話をしっかり質問してくださり、「自分もそうだったな」と俯瞰の目を持つことができました。子供に対しては「何でもできるようにするのが親の責任」と自分自身にプレッシャーをかけてしまうことがありますが、それは子供にとって

良い関わりとは言えないだろうし、「遺伝だし仕方ないか」と思えば気持ちが楽になるとわかりました。

三島さんのセッションは以前にもよく話に出てくる先輩の話でした。私自身はこの先輩の話のときにどうすればよいのかわからなくなってしまうことが多いです。三島さんはもう思いつく改善策はやり尽くして、それでもまったく聞く耳を持たない先輩に疲弊しているように見えました。コーチとしてそういったパターンにどう対応すればいいのかわからなかったのですが、今回陽子さんは会社全体、社会全体からの視点を示すことでひとまずの納得感を得られるような展開をしていて、それは私自身はまったく思いつかなかった方法でした。

麗子さんのセッションではかなり早い段階で陽子さんから納得のいく落としどころを提示したことで、クライアントのモヤモヤを解決していました。これは日ごろから理不尽だと思う出来事について、愚痴を言って終わらせるのではなく、自分なりの答えを見つけて納得する、というプロセスをしっかり踏んでいるから陽子さんの引き出しに豊富なストックがあるのだと感じました。日常でよくあることであればなおさら周りの人と愚痴を共有して終わってしまいがちですが、「どうしてそうなるのか」まで答えが出せれば納得感を得られると思います。今回の宿題への取り組みでそういった解決を一つでも多く見つけたいと思います。

今回もありがとうございました。

(A.K 30代女性 富山県)