

- ・ 前回の宿題「何が問題かをはっきりさせる」について、
 - ① 人の問題なのに自分の問題にしている
 - ② 自分の問題なのに人の問題にしているの二つの観点が陽子さんから示されました。

人の問題をたくさん解決しているから、自分が向き合う問題に関する時間が取れないという本質に対する指摘だと感じました。

コーチングセッションの感想です。

片付けの指摘という日常的なやり取りに見えて、夫婦の関係性について問いかけていくようなセッションがありました。

5分と言う限られた時間の中で、「今日は何を指摘されたの」「何で今の関係を変えたいの」「明日出来そうなことは何」とそっと問いかけるような雰囲気印象的でした。

これは、5分間と言う限られた時間で辿りつく結果を見据えて、陽子さんが選んだ問いの方向性なんだと感じました。(がっつり向き合う時間のある個別フォローでは、激しい気付きによる気持ちの揺れもありなんだろうなと思いました)

夫婦(家族)関係など近い関係性に課題がある時に改善するのは意外と簡単ではないけれど、クライアントの解決策がまだ具体的ではないよということを明らかにするだけでも次に進むために意味があるのだと、参加者からの質問で気づきがありました。

お子さんの出来事について話す回では、陽子さんがクライアントがどうだったかについて聞いていることが不思議でした。

それは「遺伝」が強く関与するという事実に基づいたことだったんだと、質問回答の時間で分かりました。

本番に強い/弱いというのは変わらないということは、本人が理解していると逆の意味で開き直りが出来て良いのかもしれないと思いました。

また、陽子さんからの「大人は言うほどチーム戦をしない」という言葉から、もし子供の時に本番が苦手であったとしても将来には影響しないよという安心感をクライアントに与えているように感じました。

定番化しつつある先輩の話の回では、陽子さんの言葉が他の回よりも控えめでした。

それは一度話し切らせようという意図の他に、日頃のクライアントの状況を見て、陽子さんが見えた方向性をクライアントに示すことの難しさを感じて、トレードオフの例示に留めたんだと思いました。

飲み会の場で女性が感情を出すことが嫌だと言われた話が出された回では、クライアントの「男性だって好き嫌いで人事を決めている」とのコメントに思わずうなずいてしまいそうになりました。

「私の考え言ってもいい？」の言葉は、陽子さんが個別フォローなどでも言われる言葉ですが、相手に心構えをさせる言葉でもあり、コーチングセッションでは自分の意見を言わないというスタンスを意識している(更にコーチの意見をそのまま受け止めそうなクライアントの状況を配慮している)からなんだと思いました。

陽子さんによる例「女性は縦社会のふるまいを無視し過ぎ」については、陽子さんがストックしてきた例の中からクラ

イアントに響きそうなものをこの場で選んだんだなということを感じました。

今回のセッションでも見られたストックの例示について、自分自身が感じたり経験したことのストックを会話の中でスッと出せるようにしたいです。そのためにはまず「これはストックだ」と意識することから始まるのだと思います。

(A.S 40代女性 北海道)