

・ 今回の宿題は「若者と話す」でした。シェアの時間ではそれぞれの参加者が会社の若い人と話すときに何を目標にしたのかとその結果を話しました。年を重ねると自分が若手の時に何を考えていたのか、誰からどんな影響を受けて今の自分になったのかなど忘れてしまいがちですが、その中にヒントがあるのだと気付かせてもらいました。

また、比較的若手の立場の参加メンバーの話で、理解してもらえそうもないから本当は話をしたくないのだけれどその言い訳のように「忙しそうだから話せなかった」ということがあるというのは驚きでした。その可能性も頭に入れておく必要があるなと思いつつ、先輩・上司の立場からは「理解してもらえそうもない」と後輩に感じさせないように、対話をしながら相手の話を聞いていくことで信頼関係を作る必要があるのだらうと感じました。

今回は私がクライアント役のセッションで、5分間コーチングのはずが3分間で答えが出てしまうという驚きのセッションがありました。

答えがわかってしまうと「どうして自分でたどり着けなかったのだらう」と思うくらいなのですが、話をする前は「どうしてモヤモヤするんだらう」と思っていました。自分がコーチ役だとしたらとても一発で正解を当てることは難しいと思うのですが、オブザーバー参加者のコメントでもあったように「クライアントの言葉に引っ張られず本質を見極めようとする」ことが大事なのだと思います。

最後のセッションでは後輩が忙しそうにしている、助けてあげないといけない、愚痴を聞いてあげないといけないとクライアントが話していたのですが、コーチ役の陽子さんが「そ

れはしないといけないの？」「あなたの問題ではないよね？」と問いかけていたのが印象的でした。本来自分の問題ではないのに問題にしてしまうことは日常でもよくあるのではないかと思います。実際職場でも問題だらけですが、私自身の目標に関して言えば何一つ問題ではありません。ただ同僚と話すとき「これは問題だよ」とあれこれ話をして時間を浪費していることも多くあると思います。

陽子さんが言われていた「あるべき姿と現状の開きには鈍感なのに、問題ではないことばかり気にしている」という状態に陥りやすいと思うので、今回の宿題である「問題でないことを問題にしている事例」を拾って優先順位の間違いに気が付けるようにしたいと思います。  
今回もありがとうございました。

(A.K 30代女性 富山県)