

・今回から参加させていただきました。スラスラと言葉を交わされていてすごいと感じました。私は伝えたいことをその場で瞬時に言語化することが苦手なのだと改めて痛感しました。最後のコーチ役をやらせてもらったときに、その時は言葉が出て来なくて、5分しかない短い時間の中で沈黙の時間もつくってしまってもったいないと思いました。落ち着いて考えるとこうやって聞けば良かったと後から思い付くことが普段からも多々あります。ボキャブラリーを増やして、リアルタイムで伝えたいことを伝えられるようにしたいと思いました。

今回の練習会でクライアントの伝えたいことをきちんと受け取れているか始めに確認されていることに印象を受けました。クライアントの話を受け取ったら自分の言葉で要約して確認するのも私にとったら難しいと感じる技術なので、何を伝えたいのかを読み取るだけでなく、伝えたいことはこういうことなのかと自分の言葉で話せるようにするところまで普段から意識して習得したいです。

クライアント役の時に後輩が会社内のエクセルにカボチャのマークをつけていて、ミスも多く発覚した時期なのはどうしてそんなに余裕をもったことができるのかモヤモヤするという話を話しました。

まわりからどう見られるのかという視点で後輩に話していましたが、これは私が大切にしている部分が強く出ているということに気づきました。人によって大切にしている部分は違うと思うので伝え方を変えてみるのも大切だと思いました。相手がどんな視点だったら納得してくれるのかを考える必要があるなと感じました。今までは私が感じたことを正直に話して終わりにしてしまいましたが、納得したかどうかまで確認して

みようかと思いました。また、今後どうなって欲しいのか具体的に考えられていなかったことにも気づけました。

相手が最悪の状態の時の関わり方について、練習会内ですぐに自分の中で答えが出ずに終わってしまったので、もう一度自分だったらどうするか考えてみました。

自分がもし最悪の状態になったときに助けてもらいたいと思える相手には、そのときして欲しいことを私もやりたいと思いました。人によってして欲しいことは違うかもしれませんが、自分だったらなんだろうと考えてみたときに、自分のために時間をつくってくれることだと思いました。ただ、専門の方をお願いするという選択肢が出てくる程の最悪の状態の相手に会うという経験をしたことがないので、関わることの大変さや、そのとき感じる罪悪感などは私が想像する以上なのだろうと思いました。

私が今まで経験したのは失恋での精神的ダメージを負ったときのことですが、その時は友達の所に会いに行行って話を聞く選択をしました。私が精神的に沈んだときも快く時間をつくってくれて、話を聞いてくれました。そういう相手がいるというだけでも救われる気がします。あの時時間をつくって会いに行行って良かったと思います。自分もいつ精神的に最悪の状態になるか分からない部分もあると思うので、そうしたときに助けて欲しいと思える相手には、助けてもらえるような関わり方をしたいと思いました。

他にも今日出た承認欲求についても知識を広げたいと思います。相手に対する自分の影響力についてもとても印象に残りました。自分だけでは考えないようなことを考えるきっかけが多くありました。ありがとうございました。

(20代女性 東京都大田区)