

・ 今回のベーシッククラスの宿題のシェアの時間では、有給休暇に対する考え方の違いについて話をしました。子供を持つかどうか、男女差、年齢によって様々な捉え方があり、有休に対してネガティブな考えを持つ人の背景まで理解すると自分の中での納得のいく落としどころが見つかると思いました。また有休は遊びやリフレッシュに使うものではないという考えも少し前まではほとんどの人がそうだったわけで、ワークライフバランスと言われるようになったのもここ最近のことで、考えがまだ変わっていない人も少なからずいるのは当然のことだとも思えました。

セッションでは「自分に甘い」と話しているクライアントに対して「何が原因？」と質問し、「日本の学校教育が原因ってこと？」とあえてスケールの大きな話を持ち出してクライアントに揺さぶりをかける、というやり方が印象的でした。クライアントの視野が狭くなっているときに揺さぶりをかけて気付きを与えるというやり方はまだ私が意図的に使えていないので、その後クライアントの気付きにたどり着く過程を見ることができ勉強になりました。

私がクライアントをしたセッションでは後輩と会話をする時間をなかなか作れないと相談したのですが、かなり早い段階で具体的なスケジュールを入れようという話になり、それを話していくうちに私自身の気持ちとしてまだ後輩との会話の時間の優先順位を上げようと思えていない本音に気付くことができました。本当に自分が優先して取り組もうと思えていればスケジュールをしっかりと確保しようと思えるものだから、それに気づけるようにあえてスケジュールを決めるという方法を選ばれたのだと思いました。「クライアントが自分で気

づく」にたどり着くためのコーチのアプローチとしてまた一つの形を見せていただいたのだと思います。

また「憧れられる存在」についてのセッションでは、「こうなりたいと思う人の行動を自分がやってみては？」とコーチが伝えた時に、クライアントがまだ納得していない表情をしていたことが気になりました。現段階でクライアントができると思えなくても、目指すべき姿を明確に決め、そのあとで実現可能なステップを考えるという方法も有効であると学びました。

今回も様々なパターンを見せていただき新しい気づきがたくさんありました。ありがとうございました。

(A.K 30代女性 富山県)