

・宿題のシェアでは、皆さんの話を聞いて、新しい角度からの発見がありました。

まず、若者は大事なことをメールで済ますということです。LINEが使われるようになると文字での伝達が急速に容易になったと感じます。日常会話だけではなく、告白や別れを伝える大事な場面でもLINEで済まされたという話を学生の頃聞いたことを思い出しました。当初はそれもLINEで済ますの!?!と驚いていましたが、今同じような話を聞いても昔より驚かなくなったと思いました。技術の発達に伴う背景も沢山あるのだろうなと思いました。

伝えたいことを言い換える技術もこのシェアの時に感じました。感情的な相手に対して論理的に返しても受け入れられないから、ビジネスの返しではなくて一対一の人間として返すという陽子さんの言い換えが印象に残りました。

有給に対する価値観も様々だと改めて気づきました。どういう価値観なのかをいろいろな視点で考えると背景が掴みやすくなるのではないかと思います。

またそもそも有給休暇ができたのはなぜか疑問に思ったので、自分で調べてみたいと思います。

大企業は個人の裁量が小さい=失敗が許されない、小企業は個人の裁量が大きいからミスが出るのは仕方ないということも印象に残りました。所属している会社の規模によって考え方が異なるものになり、それもそれぞれの背景があるのだと思いました。

クライアントの時に、自分に甘い自分を変えたいことを話しました。まずは認めるところから始めると宣言した矢先に学校教育のせいにしていたことに気づきました。甘い自分になったのは日本の学校教育のせい?と陽子さんが言ってくれた直後は驚きが大きくて、固まってしまいました。また、戦略的にサボっていた?というワードにも印象を持ちました。そこから教育だからテストに全力をそそぐべき、良い成績を目指すべきとべき論に引っ張られていたと気づきました。サボる=悪いこととしか見れていなく、自分が本当にしたいことをしていたのかもしれないという視点もあり、容易に悪いことと判断していて視野が狭かったなと思いました。インパクトのある言葉は考えるきっかけになり、視野が広まると実感しました。原因を自分に向けないといずれかは自分の力では絶対に解決できない領域を永遠に考え続けることになってしまうのだということにも気付きました。

産後うつなのでは?というセッションのなかで、コーチングのひとつのやり方として、クライアントの話を聞いていて思いついたマイベストの答えをはずしても良いから言うという方法もあるのだと知りました。相手の反応などから判断していつて答えを確信に持っていけばいいのだということが分かりました。私は正しいという確信が持てないうちはそれを言葉にすることに怖さを感じてしまいそうだと思います。答えを言っているわけではなくて、あくまでもジャブのひとつとして軽い気持ちで出してみても、相手の反応などから判断した方が自分の中でも決めつけにならずにすみそうだと思います。まずは言葉に出すことが大切だと思います。

後輩との時間の優先順位を上げたいというセッションで、相手が本当にしたいと思っているかどうかの確認は具体的に話を進めてみて、そこでの話し方や反応から判断できるのだと思いました。話を進めていくうちにコーチ側もクライアント側もどのくらいの思いなのかを知れるので、具体的にテンポ良く進めていくコーチングの仕方もあるのだと勉強になりました。可能なのか?という問いかけを何度もされていたことも印象的でした。またいくつかクライアントの悩みが出てきたら、5分内で解決できるかという視点だけではなく、一人ではできない方の悩みを選択することでコーチが関わることの良さや意味に繋がると思いました。

私の中で「あこがれる人」は手が届かないような遠い人のイメージがありなかなかすぐに答えられないなと気づきました。かけ一人であると思いつかせることができるなと思えました。かけ一人が明確になると自分はどういう人になりたいのかも明確になると思うので、まずはきちんと言語化できるように宿題に取り組みたいと思います。

ありがとうございました。

(20代女性 東京都大田区)