・今回ベーシッククラスの冒頭では、前回の宿題だった「ストックを作る」について、事例のシェアを行ったが、言葉のチョイスを誤ってしまったために意図が伝わらず、事例を深めるための時間ではなく、内容を理解してもらうために時間を使ってしまったのが、申し訳なかった。陽子さんは、参加者全員が理解することをゴールとしているため、ああやって時間を使ってくれたのだと思う。ボキャブラリーがテーマの陽子さんの音声で、「“自分には伝える役割がある”という意識が希薄なのではないか？」という問いがあったけど、伝えるためにどの言葉をチョイスするのが最適か？という考えが足りなかったと反省した。

最初のセッションでは、クライアントからの「自分に甘い」という相談に対して、陽子さんが「じゃぁ、日本の学校教育が悪いんだ」と一旦大きな話題を出した後に、「友達もみんなそうだったの？」と、対比させるように身近な話に落とし込んでいたのが印象的だった。学校教育の話になった時は、陽子さんの意図がわからず、クライアント同様私もきょとんとしてしまったが、最終的に「原因を他に求めている」ことに気付かせることが、今回のセッションの着地点だったのだと知って、なるほどなと思った。

次のセッションは、在宅勤務を希望する同僚と、それに対する社内からの不満についての話だった。クライアント自身もどうしたいかわからず、迷っているように見えた。クライアントの状況説明が4分続いた後、陽子さんは、「共働きといえど、奥さんはどの位仕事ができてるんだろうね？」と前置きを挟んだ後に、「産後鬱の可能性があるのでは」と、指摘して5分が終了した。私も話を聞きながら、育児ノイローゼや産後鬱

の可能性が頭を過ったが、自分がコーチだったら、それを口にするまでに、「奥さんはどんな性格か？」、「同僚と奥さんはコミュニケーションが取れているか」等の質問を挟んだだろうと思う。あくまで可能性の話なので、もちろん違う可能性もある。回り道をして時間を使うより、ストレートに聞いた方が正解に早く辿り着けるし、違ったら違ったで、それを投げた時のクライアントの反応によって、次の方向性を決めれば良いのだと思った。

そして、感想戦で、クライアントが子育て経験者だからこそ産後鬱の可能性を考えられなかったこと、そして、相談の語り口からクライアントの不満（マッチョ思考）が透けて見えていたという話に、私はそこまで拾えていなかったので、なるほどなぁと思った。こういう些細なやり取りから相手の価値観を拾って、コーチングの方針を立てていくのだと思った。

次のセッションは、後輩とのコミュニケーションを増やすためにはどうしたらいいかという内容だった。陽子さんが、「頻度は？」「いつやる？」「何曜日？」「何時から？」と、畳みかけるように質問をしていたのが、とても印象的だった。クライアントが現実的にそれをどの位やる覚悟があるのか？それを確認している時間だとセッションを見ていて思った。最終的に、予定通り時間を取れない原因は、クライアントにあるということがわかり、具体的に話を聞いたからこそ、出て来た答えだったと思った。

私がクライアントのセッションは、10年プロジェクトの次の展開として「憧れられる存在になる」と陽子さんが語ってくれたことについて、具体的にどうしたらいいかという相談をした。

えみちゃんの憧れの存在って？と聞かれたが、具体的に出て来ない。人数の少ない会社で働いていたこともあって、「この先輩みたいになりたい！」というロールモデルが身近にいたことがない。陽子さんが、「憧れ」を「かっけー」でもいいよとかみ砕いてくれたお陰で、ようやく具体的に答えることができた。

私は「憧れの存在」を、ライフスタイル含め全てを理想とする存在だと思い込んでいたけど、「かっけー」という言葉に置き換えると、その人のパーツ、パーツでかっけーと思えるところはいっぱいあるので、そういうものを具体化していくことなのだとイメージできた。また、人によって「かっけー」と思える部分は違うはずで、そこにも価値観が表れると思うので、宿題をみんなとシェアするのが楽しみになった。

（E.M 40代女性　埼玉県）