

・今回のコーチング練習会アドバンスクラスには初めて私の会社の後輩が参加してくれました。かねてから受講生を紹介できることを目標にしていたので、まずは一人参加してくれて嬉しく思いました。

冒頭の時間では、初めての人がいるので「日常のどんな場面でコーチングを使っているのか」を参加メンバーそれぞれ発表しました。それぞれのシェアの中にもたくさんコーチングのヒントがあると感じました。例えば「不満を言う人、愚痴を言う人は自分の大切な価値観がないがしろにされていると感じている」ことは以前のセッションでも話題に上がりましたが、これをコーチ役が理解した上でクライアントの話を聞けるとクライアントの気づきにつながるセッションになると思います。

また「大丈夫？」と聞かれるのは大丈夫そうに見えないよというフィードバックであるから、「大丈夫です」と返さず自分の状態をしっかりと説明したり相手の話を聞く姿勢を取った方が良いという話は大切だと感じました。「大丈夫です」と返されるとそれ以上会話を進めづらくなるのですが、大事なコミュニケーションの機会ととらえると相互理解が進むと思いました。

後輩から質問を受ける場面でも、相手がわからない、答えを持っていないと思っ込んでいるだけで、しっかりと意見を聞いてあげれば自分で見つけられることもあるのだと思います。自分がしっかりと話を聞く覚悟や姿勢を持って話を聞いていないと、コーチングは成り立たないのだと改めて思いました。

私がクライアント役のセッションでは直近の10年プロジェクトのミーティングでの出来事について話を聞いてもらいまし

た。質問をもらって考えているうちに「大切にしたいこと以外について話をしてしまっていた。本質についてしっかり質問をしきれなかった」ことが反省点だと気付くことができました。陽子さんから具体的な質問の仕方についてのアドバイスもありましたが、これは少し上級者向けだと感じました。クライアントに聞きたいことがしっかりぶれずに伝わるためにどの言葉を選んで質問するのはまだまだブラッシュアップできるところが多いと感じました。

陽子さんのお手本セッションでは「聞ける？」を何度か繰り返していたのが印象深かったです。「できる？」という問いかけは私自身も個別フォローでよくもらう質問です。そう聞かれると100%のYESも100%のNOもあまりなく、「〇〇ならできそう」や「まだ〇〇が不安」といった答えが想定されると思うのですが、そこからさらに会話を続けていくことでクライアントの思考も深まり、行動の実現性が高まるのだと思いました。

私がコーチ役のセッションでは親子関係がテーマでした。「親からされたことで何が嫌だったか」を質問したのですが、出てきた具体例はわかりやすい嫌な出来事ではなかったのです。クライアントも「どうしてほしかったのか」が明確に出てくる状態ではありませんでした。そこからコーチとしてクライアントの状態をフィードバックする必要があった場面でしたが、明確に表現することができなかつたのが反省点だったと思います。自分の親子関係と似た部分があるだけに、言語化できる状況だったとも思うのですが、もう少し自分の思考を深めてははっきりと明確な言葉で表現できるようにアウトプットの力を高める必要があると感じたセッションでした。

後輩がクライアントをしたセッションでは、昔の自分が話していた内容に似ていると感じ、やはり同じ会社で数年間働いてきたことや特殊な企業文化によって自分の思考も作られているんだと実感しました。そして、自分なりの考えを求められず、いわゆる思考停止状態で言われたことに従うことが良しとされる環境にいと、「自分のやりたいこと」を明確に言語化するのが難しくなるのだと感じました。まさにこの数年間私を変えたいと感じていた部分を客観的に見せられ、「こういうことだったんだな」と理解できました。

このコーチング練習会含め、10年プロジェクトが自分にとって必要だと感じる理由を改めて実感した時間でした。

また後輩と対話をしていく中で、このコーチング練習会も勧め、また一人でも多く連れてこられるようにしたいと思いました。

陽子さん、今回は基礎的な部分も意識して解説を詳しくしてくださったり、様々なご配慮をありがとうございました。

(A.K 30代女性 富山県)