

・今回のコーチング練習会は、久しぶりに対面での開催だった。渋谷のコワーキングスペースから始まり、渋谷のカフェ、代々木の貸会議室、渋谷の貸会議室と対面ですっと開催されてきたが、ここ3~4年はコロナでオンラインが定例となっていたので、新鮮な気持ちだった。

冒頭は、オフラインでは定番だったコーチングフローの復習から。内容は理解してるつもりだったけど、正確な言葉が出て来なくて反省した。改めて聞いて、「ギャップの明確化ができれば、終わったも同然という話」は、今だからこそより心に刺さった。

次に2023年の振り返りをシェアし合った。振り返りは、その年に起きたこと、感じたことのホットピックを話すことになる。目標と現在地を確認する機会とも言えるかもしれない。こういう風にシェアし合える場は貴重だと思うし、ここで得た情報を今後のセッションにも活かしていきたいと思った。

あるセッションでは、小学校での子供同士のトラブルに対する相談だった。自分の子供と相手の子供、先生、相手方の親。登場人物が多い中、どこにフォーカスして話をするか難しいお題だと思った。クライアントは先生の立場も理解しているようだったし、最終的に「子供の気持ちを受け止める時間を取れていない」という言葉がクライアントから出て来たので、コーチングフローに則ったやり取りのように思われた。

ただ、その後の感想戦で、陽子さんからの「何に1番もやもやしてるの？」という問いかけに対して、クライアントから答えがすぐに出て来なかったのが、納得がいていなかったこ

とがわかった。それに気付いたら、あとはクライアントが自力で答えに辿り着いていた。納得がいないことを明確にするだけでも、コーチングとして十分意味があるのだなと思った。

自分がクライアントのセッションでは、来年度の予算について、先輩と自分とで差があることについての不満を話した。感想戦で他のメンバーからもフィードバックをもらったが、本来は人がどうだろうと自分がやるべきことは変わらない。自分でもそう思うが、1年かけて追いかける予算に対して、自分なりの納得感がほしかった。コーチからの「どうしたらえみさんは不満がなくなりますか？」という質問に対して、「自分と先輩の予算の比率が同じになって、不公平感がなくなったら」と答えた。

そして、その後の感想戦で、陽子さんから「えみちゃんは実際何%がいいの？」と希望を聞かれて、自分はこの予算でいきたいと逆に提案するというアイデアをもらった。私がコーチからの問いに対して答えたやり方は、「予算の比率を平等にする」というもので、現実問題としては通りにくい。(私が納得できるかどうかは別として、先輩には先輩の言い分があって差をつけているから)それに対して、陽子さんのいう「自分の希望を提案する」という方法は、主体性があるなと思った。要は、自分が納得できれば良いのだから、先輩の数字はさて置き、自分の希望の数字であれば、納得が持てる。「自分はどうしたいのか」という視点を持てていなかったことに気付かされた。

終盤、陽子さんのコーチ役に立候補したところ、お題は「コーチが決める」という想像していない展開だった。チャレンジし

たことに対するギフトとして考えてくれていたのだという。5分間という限られてた時間で、お題を考えるのに時間を使ってもなあと思い、今年陽子さんが新しく始めた「筋トレ」について話を聞くことにした。久しぶりに陽子さんのコーチ役をやって感じたのは、すごくやりやすやすいということ。普通の質問でも、答えながら陽子さん自ら明確にしていってくれる。大分リードしてもらったなあと思う。以前筋トレは嫌いだと言っていたのを覚えていたので、継続するためのハードルがどこにあるのかをセッションの中で明確にできたことは良かったと思う。今回は、共通のネタをテーマに選ばせてもらったが、今度は全く知らないネタでチャレンジをしてみようと思う。

久しぶりのオフラインの開催は、会話を挟むタイミングなど気にしなくていいので、自然に意見交換ができて、とても楽しかった。コーチングセッションの「生もの感」がより感じられた2時間だった。3月の対面での練習会も楽しみにしています！ありがとうございました。  
(E.M 40代女性 埼玉県)