

今回の宿題は自分が思う憧れを言語化するという宿題で、練習会内で伝えることができなかつたので感想で書きたいと思いました。

私は本の中からかっこいいなと思ったことを見つけてみました。南場さんの本の中から「正しい選択をすることも大切であるけれど、同等以上に自分の選択を正しくすることが大切」と書いていた部分が印象に残りました。選択をするときに正しい選択だったのか不安になりがちですが、不安に負けずに自分で選択をしたことを正しくするにはどうすればいいのかと考えることができる人は自分の軸と覚悟がしっかりしていてかっこいいと思いました。重大な選択の時ほど、自分で選んだ選択を正しくすると言える人に憧れます。

またこれを機に大谷選手の本も読んでみました。その中で「想定内で発揮できる力が自分の実力。偶然は自分の実力ではない」という言葉に印象を持ちました。これだけ世間からすごいと称賛され、自分の実力を過信してしまいそうな環境にいるのに、ここは自分、ここは他人が決めるところときっちりラインをひいて行動しているところがかっこいいと思いました。できるとするのは自分でできたと評価するのは他人。どんなに有名になっても、これでいいやと自分で自分の限界をつくらず自律している姿がかっこいいと思いました。このかっこいい姿を目指して日々積み上げたいと思いました。

毎日宣言してやりたいことを実行することを実際に2週間やってみて、一日の時間がさらに早く感じました。やりたいことは沢山あるのにやりきれない毎日を過ごしていたことを痛感して、今までもったいない時間の使い方をしていたことに気づきました。もっとやりたいことをやるにはどうしたらいいかをクライアントとして話しました。

その中で、今の時点で当てられる時間はどれくらい?と聞かれたときに、圧倒的に時間が足りないことが明確になり、やりたいことがやりきれないのは当たり前のことだと実感しました。まずは、自分のやりたいことに対してどれくらい時間を当てることができるのかをしっかりと把握したいと思いました。自分の時間を把握した上でその時間内でできることを優先順位をつけて取り組みたいと思います。行動を変えるきっかけは、悔しいとクライアントに思ってもらえるコーチングをするやり方も有効なのだと学びました。実際に少しの時間をつくることしかできていない現実には悔しく思いました。

約一年の育休をとる男性後輩に対してモヤモヤするというセッションでは、モヤモヤの心当たりは?という投げ掛けを一回きりではなく、3回も投げ掛けていたことが印象に残りました。これは、自分でできたのだから相手もできるはずだというモヤモヤであると終わらせてしまうと、次に同じようなことがあったときにまた同じような視点からモヤモヤを持つことの繰り返しになってしまい、納得までいかないということが分かりました。ただモヤモヤの原因を聞くのではなく、次同じようなことが起こったときに同じことを繰り返さないようになるまで納得することが大切だと分かりました。モヤモヤの原因が自分でできたのだから相手もできるはずだということからくるモヤモヤだという気づきを蓄積することによって、相手にも事情があるのでは?という視点に切り替えることが最終的なゴールであると分かり、一回きりではなく長期的なコーチングが有効な時もあるのだと分かりました。ギャップの明確化で目標との差がありすぎる時は、ゴールを切り替える方法もあることが分かりました。

仕事ができない人へのモヤモヤを抱いている時は、評価も伴っていないと分かれると納得するパターンが多いと分かり、新しい自分の中のストックができました。評価でも納得が行かない場合は仕事ができない人がまわりに及ぼす影響力という視点で考えることもできると分かりました。クライアントの話聞いたときに、クライアントのモヤモヤがいくつかあるように聞こえて、どこを取り上げるか聞いていてとても悩みました。クライアントの話から、要は仕事ができない人へのモヤモヤだとすぐに判断できなければいけないと思いました。セッション後の解説を聞いて振り替えると、まずは仕事ができない人への評価→それでも納得いかない場合はできない人が及ぼす影響力という流れで質問していると分かりました。

宿題どうする?となったときにすぐに提案されていることがすごいと思いました。私は完全に受け身の状態で聞いてしまっているなと思いました。今回は自分の現在地を痛感する回になりました。憧れに近づくことができるように日々積み上げていきたいと改めて思いました。次回の宿題は2024年おける、コーチングの目標を発表することなのでしっかり考えて取り組みたいです。今回もありがとうございました。

(20代女性 東京都大田区)