

・ 今回は新しい方が来ていただきました。自分はまだ知り合いの人を連れて来れてないので羨ましい一方、私も連れて来れるようになりたいとは思ってる。

冒頭提案もあり日常生活でコーチングがうまくいく時、そうでない時のシェアをしました。こういうお題募集の時にパッとアイデア出せるのって毎度すごいと感じる。ともあれ、各自シェアしてもらおうと例えば「どうしたい？」に持っていくのが難しい、だったり、「大丈夫？」と聞かれるのは大丈夫そうに見えないことの裏返しの発言だということについては自分も気をつけないといけないな、と思いました。私自身が大丈夫かどうかの判断が弱いため、私自身としては話に深入りしすぎない、を意識するようになったのは大きい成果かなと思っています。これまではなんか全部聞かなきゃみたいな強迫観念があって(今もあるけれども)、それで全部反応しないといけないと思っていたのだが、必ずしもそうじゃなくていい、むしろコーチングでは逆になってしまうこともあるというのをここで学んだと思う。

1つ目のセッションについては私もみていた内容についてだったので、話としては背景も含めて追いやすかった。だからこそ、キーになった質問が今回はうまく機能したけれどそううまくいかないこともあるので、絞り込みを相手によってうまく使っていきたいと感じた。まだ頭の使い方が足りないなと感じた。

2つ目については自分の出すものがワンパターンになってしまいがちという話。悩み自体は私も思い当たることあって

、自分もどうしたものかなと思いながら聴いていた。感想戦で「疑問を解消することはコーチの仕事ではない」「クライアントが問題を解消していくことが大事」というのが印象的だった。思うことを出しきれていないことが課題なのだろうなと感じた。

3つ目については何度も「できそう？」と聞くところが印象的だった。私も陽子さんがコーチの時はよく受ける質問だし、自分で頭を使って、どこが課題になるかとか考える方が自分の身になることはこれまでの経験からわかってる。でも自分がコーチになった時に、聞き切れるかが不安になる。多分クライアントのなんかいい感じの返事が来たらそこで追撃の手を緩めてしまいそう。緩めてもいい人や条件もあるだろうけれど、相手によって見極めていきたい。

(30代女性 千葉県)