

・ 久しぶりにオフライン開催のコーチング練習会アドバンスクラスでした。

コロナ禍前に渋谷の教室に時々参加していたころを思い出しました。

その時の講座では陽子さんがホワイトボードに毎回コーチングフローを書いてくださっていたのですが、いざ久しぶりに書こうとすると言葉が完全に思い出せませんでした。ホワイトボードに書かれているとコーチングの最中にも視野に入り自然と意識できるように感じたので、オンライン開催の時にもノートに毎回書いてそれを見ながらセッションをしようと思いました。

オフライン開催ならではの非言語情報(姿勢、体の向き、しぐさ)なども観察して臨もうと思ったのですが、いざセッションが始まると内容にばかり集中してしまいなかなかキャッチできませんでした。日ごろのコミュニケーションでも観察していこうと思います。

冒頭の時間では2023年の振り返りをシェアしました。参加メンバーの中にはこの一年グループ活動で密に関わってきた方もいれば、まだあまり話をしたことがない方もいました。年間目標について考えるというのは一般的には年始にぼんやりと思い浮かべるくらいで、それを一年間追いつけることができる人はごく少数だと思っています。ただ10年プロジェクトではそれを実践できる土台やメンバーがいるので、コーチング練習会でも目標に関しての会話がもっとできるのが本来の姿だし、10年プロジェクト主宰の陽子さんが開催する「コーチング練習会」の個性になるのかなと思いました。

私がクライアント役のセッションでは子供の学校で起きた人間関係トラブルについて聞いてもらいました。コーチ役の方から質問を投げかけてもらうことで考えをアウトプットでき、整理できた感覚はあったのですが、陽子さんが「一番もやもやしているのはどこ？」と質問されるとまだそれが明確ではないことに気が付けました。その質問をきっかけにそれまでは認識していなかった問題の背景まで考えを深めることができました。解決策まではその場で浮かばなくても、表面上の問題だけでなくその裏側の自分の気持ちや状況を認識でき、視野を広げられたセッションでした。

クライアントの仕事で提示された営業目標に納得がいけないというセッションについては、クライアントがどうしてそこまで納得できないのかあまり理解できない状況だったのですが、それについても陽子さんがクライアントに対してストレートに「どうしたいの？」「それを伝えてみたら？」と話したところ、クライアントの気持ちがスッキリとしたように見えました。クライアントにどうしたいの？と聞くことが目標の明確化においては一番大事な質問なのかもしれませんが、まだそれを効果的なタイミングで使えるイメージが湧いていません。陽子さんはきっと日常会話の中でも常にそれを意識して対話しているから、自然と言えるのだと思います。ここでも日常の積み重ねが必要なのだと感じました。

全体の感想としては、今回オフラインでやってみるとふとした瞬間のつぶやきを拾えたり、話すタイミングを気にしすぎないで良いのでセッションのあとの意見交換もより活発に会話ができるように感じました。オンラインだと話をする人が誰なのかを明確に示さないと発言できないところがやはりあるな

と思います。2024年は予定を調整してまたオフライン開催ができるよう提案していきたいです。  
ありがとうございました。

(A.K 30代女性 富山県)