

・ とあるセッションで「やりたいことはたくさんあるのに時間がなくてやりたいことができない」という話になった。10年プロジェクトのメンバーはいくつか流入経路があるが、私は時間管理講座から入ってきたので、このやりとりは懐かしいやりとりだと感じた。思っているよりも使える時間って少なく、それに対して悔しいとか思いを持つことが大事(レコーディングダイエットみたいなもんだろう)。当時の私や今回のクライアントは今割り当てられる時間はどれくらいなのかという視点で考えていたけれど、今の私は会社に振り回される部分も少し以前よりも減っているで、仕事の時間をどう制御していくか、そういうことも考えていけるし考えて行かないといけないと思う。

育休をとる後輩についてモヤモヤするについては、社会通念上それを口に出せないところもさらにもやつきを増やしているのだろうなと感じました。今回陽子さんが取った戦略は「自分ができることがみんなできるというわけではない」という視点に自分で気づいてもらうことだけれど、それも多分口にしないとできないことでしょう。今回は後でコメントした時に、もうわかっているだろうにクライアントがそう思うこと自体を否定するような発言をしてしまったことを反省しています。頭ごなしではなく、対話で気づいてもらえるよう話をすすめられるようになりたい。

別セッションで仕事ができない人に対してどう付き合うかを考える、というのは私自身も考えさせられることでした。仕事に対しての思いを確認する(評価を求めているのか、影響力の有無を求めているのか)という言葉に、確かに仕事に対しての考え方って人と違うのだから、それを認識しておくことは

重要だとこれまでのことも思い返すと感じます。仕事ができない人も含めてそういったことに人生を振り回されるのはアホくさいことであるので、ある程度の対処法を知っておくのは健やかな人生を送る上で必要なことだなと。

コーチング練習会は「日常生活にコーチングをいかす」というコンセプトが良いなと思って参加しています。少しずつ日常生活でも使えるようにはなっているがまだまだの部分も多いです。そのまだまだの部分を明らかにして、来年の目標として設定できるようにしたい。

(30代女性 千葉県)