

・ 前回からの宿題「憧れの深堀り」について。参加者のシェアが終わった後に、陽子さんから「憧れ」という形容でなくとも、ポジティブな評価であれば何でもいいという説明があった。私の中で「憧れ」は、をライフスタイル含めて全て真似したいと思う、「理想」に近いものをイメージしていたけど、今回宿題を通して、もっと部分的に切り取っても構わないんだなという発見があった。そして、「素敵だな」という表現だと、思いつくところが沢山あった。それぞれピンとくる表現は違うだろうけど、今後の10年プロジェクトのテーマである「憧れられる存在を目指す」がより具体的になった。

最初のセッションは、やりたいことに対して時間が足りないという相談だった。陽子さんが真っ先に聞いたのは、平日の可処分時間がどの位あるかということ。そして、それを聞き出した後に、「やりたいことをその時間内に収まるようにしてください」と、はっきり伝えていたのが印象的だった。こういう相談に対して、アプローチはいくつかある。よくあるのが、「やめること」を挙げることだろう。聞くと、以前やっていた時間管理講座で、受講生に真っ先に伝えるのがこの方法なのだという。

クライアントは、「それしかできないんですね」と、満足ではなさそうなリアクションだったが、その反応こそが今回のセッションの狙いだったのだという。自分の裁量で変えられるところから気付かせること、そして、その枠が小さいことを自覚することで、悔しく感じる。悔しさは、行動を変える起爆剤になるという話は、自分にも思い当たる節があるので、よくわかる。ただ、「悔しさ」を誘発するセッションというのは、今の私には高等テクニックだなと感じた。こういう話をすると、クライ

アントはこういう感情になるだろうという見通しがないと成り立たない。そういうところまで思い描きながらセッションができると、選択肢が増えるんだろうと思った。

続いてのセッションは、前回話題になった男性の同僚が、1年間の育休を希望しているという。早い段階で、クライアントから「私はそんなに休まなかった」という言葉が出て来たので、私だったらそこで満足してしまったと思う。陽子さんが、「他には？」という言葉投げ続けたことで、1回復帰するのはマナーだと思っているクライアントの価値観や、夫婦2人で1年間も育休を取って何をやるんだろう？という疑問がクライアントから出て来た。「私はそんなに休まなかった」というマッチョ思想が理由だとしたら、前回のセッションとゴールは同じで、今後に繋がらない。クライアントは納得がいていないから、今回も相談に持ってきたことから、正しさよりもクライアントの納得感を優先させた結果だと、感想戦で教えてもらった。

個人的には、その後の陽子さんの答えが秀逸だと思った。「奥さんが鬱なのかもしれない」、「お子さんが障害を抱えているのかもしれない」等、自分が納得できる、たくさんの想像ができるようになることがゴールだと話していて、自分もクライアントのように同じ問題をループしてしまうことがあるので、セルフコーチングとして、自分自身にも使えそうだった。

最後のセッションは、課のmtgの風習について、数字が伸び悩んでいる後輩が、課長に対して苦言を呈したというものだった。セッションの中盤でギャラの話になり、後輩の成果

は給料に反映するのか、それにクライアントは納得がいつているかという確認があったのが印象に残った。仕事ができない人への不満は、大抵「評価」と「影響力」に二分されるという。これは長年社内で面談を通して社員の本音に触れて来た陽子さんならではのストックだなあと思った。そこから、クライアントの不満の原因は、後輩の「影響力」にあるのだと絞り込んでいった。

最後に「課長に何て言う？」という具体的な質問をして、返って来たクライアントの答えに対して、「どうしたいかを伝えた方がいいよ」と、さらりと踏み込んでいたのにも、唸ってしまった。私の中ではまだコーチの主観を伝えることに迷いがあるが、きっとコーチか否かはそれほど関係なく、踏み込みを意識せずともできる状態に置いてるから、出て来る言葉なのだろうと思った。

今年は夏からベーシッククラスに参加させてもらい、色々なコーチングの形を見せてもらった。たくさんの事例も、実践しないことには身に付かないので、一つでも多く試すことが来年の目標でもあると振り返って思った。ありがとうございました。

(E.M 40代女性 埼玉県)