

・ 前回の宿題「憧れ」の深掘りについて、陽子さんから「憧れ」という単語を深めるのではなく、周りの人からポジティブな形容詞で見られるようになってきているか、更に相手の言動が変わるまでになっているかという問いかけがあった。

私は働きながら大学院通学であったり、育児と仕事の両立的な分かりやすい部分に「憧れます～」と言われることはあったのですが、相手の行動が私から見て変わった姿は見たことがなくて、相手の行動を変えるまでのアクションを取ってもらうというのはハードルの高い課題だと改めて思いました。

「やりたいことをやる時間がない」というセッションでは、陽子さんの話の進め方が昔受けていた時間管理講座を思い出すような具体的に切り込んでいくものでした。

陽子さんの時間管理講座は本質的な部分に切り込んでいくところが他にはないところとっていますが、ここではまずクライアントが現実的にできるところから手を付けてもらうように話を進めていたのが印象的でした。(最近10プロに入ったクライアントの方には10プロの釜活や証跡など色々な部分を活かしてやりたいことを進めていける自分になってほしいと思っています)

営業成績が振るわない後輩の意見が上司に採用されたというセッションでは、陽子さんが仕事が出来ない人に対する不満を相手の評価と影響力に切り分けて聞いていたのが参考になりました。

相手の受けている業務評価で溜飲を下がるとなりがちですが、そんな人に限って相手の意見が通りやすいという状

況が本当のクライアントの不満だったことが明確になったのが印象的でした。

私からは男性育休を取得予定の後輩について話題に出しました。

陽子さんからは私がモヤモヤを感じる理由について次々と尋ねられました。その問いが、陽子さんから一旦思うことを全部出してから、私の納得感を長期戦で引き出す5分間コーチングだったと思いました。

後から思うと、同期の男性や男女問わず後輩で沢山育休を取得してきたメンバーを見てきたけれど、何も感じなかったり、嬉しい気持ちになったりしてきたけれど、今、モヤモヤするというのは「育休」という大きなテーマそのものというより、彼の仕事に対する姿勢に疑問を思っているんだと思いました。

今回の宿題は2024年のコーチングの目標を見つけることでした。

職場でコーチングを活かしたいというのが、コーチング練習会に参加したきっかけでしたが、2024年のテーマはどのようにかと年末年始の時間を活かして考えたいと思います。

(A.S 40代女性 北海道)