

・冒頭のシェアの時間では、「コーチングを日常で使う実例」をそれぞれ話しました。仕事でお客様と話すときにお客様自身でも分かっていないやりたいを引き出す時に使っていたり、上司と話す際に相手の意図を聞くようにしたり、後輩と話すときに実は答えを持っているパターンとただ話したいだけのパターンを見極める時に使ったり、皆さんのコーチングを活用してできるようになったことを改めて聞くことができ、コーチングの凄さ・重要さ・幅広さを再認識できました。私自身も、友達との会話でそれはべき論なのでは？と少しですが気づけるようになったのではないかと思います。また、今までのコミュニケーションがいかに自分本意であったかということにもコーチング練習会に参加して気づきました。相手が持っている価値は何かを全く見ずに自分が受け取ったままになって勝手に解釈することが多かったです。相手の価値はなんだろう、何をしたいのだろうという視点が大切だと気づけました。

相手の不安に引っ張られてしまっって自分の軸を貫けなかったというセッションでは、私は、このお題での不安を表に出してしまった張本人であるのでこのセッションを聞いていて、不安を表に出すと、私が発する言動全てが不安なのではないかという風に相手に伝わってしまうのだと思いました。不安ですという表示はコミュニケーションをする上で不明確になる大きな原因の一つなのだと思います。

また、コーチングの正解を求めてしまいそうな私は、何が正解なのか有効だったのかを決めるのはあくまでクライアントなのだと再認識し、正解がすぐに分からない点に難しさを改めて感じました。

2024年の目標を立てたいというセッションでコーチ役をやらせてもらいました。目標を立てることが苦手でなんとなく2つ軸があると話されていて、私はなんとなくという言葉に反応してしまって、これは具体的に聞かなくてはと思ってしまいました。情報収集でほぼ時間を使ってしまい、ゴールの設定が全くできずに終わってしまいました。私はわからないなと思ってしまおうと、相手の悩みを明確にするのではなくて、自分の分からないを明確にしたいといつのまにか目的がすり変わってしまいがちです。分からないからした質問が実は相手の考えるきっかけになっていた部分もあったとクライアントのフィードバックで聞いて、意図的に有効な質問ができるようにしたいと思いました。全部わかろうとしなくていい、具体的にすると沼ってしまうというフィードバックももらいました。分からないからといって必ずしも明確にしなくていいのだと気づきました。次回のコーチング練習会では具体的にしないということと、忘れがちなコーチングフローを意識してコーチをしたいと思いました。

文章を書くということに対して曖昧だったということにも気づけました。仕事で文章を書くということはどういうことなのかという部分がすぐに想像ができなかったのだなとフィードバックをもらって気づきました。そこがすぐに想像できてればもっとスムーズに進められたのかなと思ったので、知識を増やすことは大切なのだと改めて感じました。また一つ自分の引き出しを増やせたと思います。

聞き取ることを目標にしたのに心がすり減ってしまって愚痴を聞き取ることができなかったというセッションでは、コーチング中にあった沈黙とできそう？という投げかけが印象に残りました。黙るということはペーシングという名前が付いている

ほど有効な技なのだと知りました。黙るタイミング・沈黙を待つ長さの判断がとても難しそうで、今考えているなど確信がない限り、私はまだまだこの技を使うのはハードルが高いと感じました...納得した後にじんわりとしがちだということにも納得しました。私も納得した時に染み込むまで時間がかかるなと思いました。私はこの時間があることがとてもありがたいと思うので、相手にもこういう時間を作ることができるようになりたいと思いました。

このセッションを聞いて愚痴という構造？が分かりました。愚痴になるということは自分の中のこうしたいがあるのに現実ではできていない時に愚痴になるのだと気づきました。本当はどうしたかったのかを聞けると、相手の価値も分かるし、自分の愚痴に対しても自分は本当はどうしたかったのかを自分に問いかけることで自分のことも知ることができると思いました。愚痴はマイナスなイメージが強かったですが、相手や自分自身を知る機会でもあるのだと視野が広がりました。

親と向き合いたいということクライアントとして話しました。こういう風にして欲しかったとあるかと聞いていただいて今考えるとこうして欲しいがあるのですが、その時にそうしてもらったら納得できていたかと問われると納得できないなとも思ってとても矛盾していることに気付きました。このセッションを通して明確に嫌だったエピソードがないので認めるのが難しいのだと気づけました。向き合うことの課題が分かって、どう向き合うのがいいのか向き合う上で難しさが分かりました。

今回もありがとうございました。

(20代女性 東京都大田区)