

・冒頭のシェアタイムで、“クライアントに答えがあるとどれだけ信じられるか”という話があった。コーチングを使えなかった時の要因として、答えを自分が先に言ってしまったり、相手からの答えを待ってられない、というのがある。それは、相手が答えを持っていると信じられていないからだ。本人も気付いていない答えを引き出すのがコーチングとしての関わりなのだと改めて感じた時間だった。「どう思う？」「何がしたい？」という問いかけを、日常的に使っていきたいと思う。

私がコーチ役セッションでは、クライアントがチームItoで共に活動するメンバーであり、先日のMtgの話題だったので、話の内容がよくわかった。わかるからこそ、コーチとしての距離感(客観性)を保とうと意識した。話を聞きながら、クライアントが自分で答えを持っていると信じられたから、どうしたいのかを聞くことができれば、解決すると思った。思った通り、クライアントが「本質的ではないことに引っ張られてしまった」と、自分で答えを出して、かつそれが、2024年の目標達成にも通ずる大きなヒントになると思った。

感想戦では、陽子さんから、「終わった後どう思った？」という私の質問は、結果としてはクライアントから答えを引き出すことになったが、「mtgが終わった直後なのか？それとももっと後なのか？人によって受け取り方が異なるから、もっと絞り込んだ方がいい」とアドバイスをもらった。なるほど。今回はたまたま通じたが、受け取り手によっては、そこで頭を悩ませてしまい、話が脱線してしまうことも十分に考えられる。

「終わった後」というのがいつを指すのか、私の中で質問をした時にはっきりしていた訳じゃなかったけど、質問はピンポイント

ントでした方が、受け取り手によって幅が生じないのだと学びになった。

次のセッションは、仕事で書く文章がワンパターン化しているというクライアントの悩みに関するものだった。コーチが最初に「具体的には？」と質問したのを聞いて、ああ、これは沼っちゃうやつだ・・・と過去の自分の失敗を思い出した。コーチはクライアントの話を100%理解する必要はないと知りつつも、自分の「わからない」不安を解消するために聞いてしまうのだ。コーチングはコーチの疑問を解消するためのものではなく、クライアントのわだかまりを解消するためのものだという説明を久しぶりに聞いて、自分自身も復習になった。あくまで「クライアントが主役」の意識は常に持っていたい。

続いては、自分がクライアント役で、陽子さんがコーチ役のセッションだった。コーチングの「聞き切る」にチャレンジした結果、失敗に終わってしまった話をした。今の自分にできそうなことを一つに絞ってくれたことで、希望が持てた。課題が果てしない場合は、沢山の行動計画を掲げるよりも、まずは一つ、ファーストステップを決めることで、クライアントのモチベーションを引き出せるのだなあ勉強になった。

また、セッションの中で、「聞けそう？」という言葉投げかけてくれたのも印象に残っている。実は、セッションの中で2~3回質問をしてきていたらしいのだが、それに気付いたのは、オブザーバーのみんなのコメントを聞いた時だった(汗)クライアント役でもオブザーバーでも、何度も体感しているが、クライアントは、答えにくい質問には無意識に答えないことが往々にしてある。その時同じ質問を何度も繰り返すこと

ができるか、コーチの胆力が問われる。クライアントが答えにくい質問にこそ、答えが眠っているものだ。陽子さんは、ナチュラルにそれを実行しているが、まずはこれができるようになりたいと思った。

続いてのセッションは、親子関係がテーマだった。親からされて何が嫌だった？という質問から出た具体例について、「では、その時逆の関りをされていたらどう思ったか？」というコーチの質問に対して、「そうされていたら不満だったかも」と、クライアントの矛盾が明確になった場面があった。私のセッションでも、陽子さんは、クライアントが納得するための時間としてあえて余韻を作っていたが、今回コーチがそこでフォローを入れずに、クライアントが矛盾を自覚する時間を余白として設けていたのが素晴らしかったと思った。沈黙をうまく使うのは高等テクニックだけど、相手を見てできるようになりたいと思った。

最後は、「生き生きと働きたい」という抽象的な目標に対して、コーチがどう具体化するかが難しいと感じたセッションだった。「生き生きと」というのは、自分の価値感が主体になるが、実際にクライアントから出て来た話には、クライアントらしさを感じるエピソードがなかったので、「ギャップの明確化」が5分間の中でできたセッションだったと思った。

今回も色々なパターンのセッションから沢山の気づきがあった。初見のものから、何度も繰り返し聞いているもの。基本のきの字は押さえられるになりたいと改めて思った。

(E.M 40代女性 埼玉県)