

・ 今回のベーシッククラスの冒頭ではコーチングにおける2024年の目標についてシェアをしました。私は「本質を見極める」を目標としました。セッションでも本質を見極めることができないと5分間という限られた時間で有効なコーチングができないし、日常でも対話をしたつもりになって本質について聞けていないことがまだまだ多くあると感じているからです。他の参加者の皆さんの目標を聞きながらどれもコーチングにおいて大切だし自分もまだまだ足りていない部分が多いと改めて思いました。陽子さんからお話いただいた「コーチングスキルについて捨てる」という点についても、コメントが単なる感想やクライアントへの質問になってしまうことがあるなど自覚しました。せっかく陽子さんのコーチングを見られる機会があるのがベーシッククラスなのでより多くの気づきを拾い上げられるように成長していきたいと思いました。

私がクライアント役のセッションでは後輩のことを相談しました。自分では本質にたどり着いたつもりになっていたけれど、陽子さんから「納得している？」という質問をもらって、自分が納得していない部分に目を向けることができました。納得がいかないということはまだもやつきが残っているわけで、それが本質ではないことの証左であるように思いました。やはり後輩はまだ仕事の本質に腹落ちしていないことを明確にでき、その点についてまた後日さらに会話をすることができました。

オブザーバーとして見ていたセッションでは冒頭の陽子さんからの話もあり、いつも以上にコーチングスキルを意識して聞いたつもりでしたがまだまだ気づけない部分も多くありました。陽子さんはクライアントの性格や思考のタイプに合わ

せて対応や言葉遣いもその都度変えていて、それがまだ自分にとっては当たり前にはできない部分だと気付きました。ただクライアントの立場に立つ、というコーチングの基本に立ち返ればごく自然とできるようになるのが本質だと思うので、自分がコーチ役をするときのセッションだけでなく日常のお客様や社内の人達とのコミュニケーションでも意識してやってみようと改めて思いました。

次回の宿題は「自分と他者とのラインを引く」について他者の話に衝撃を受けるという内容でした。私自身はいつも面談する後輩との話の中で価値観を引き出せるような質問をして自分との違いを感じてみようと思っています。それがうまくいくと「自分と他人とは違うんだ」ということがより自分の中ではっきりと認識でき、相手に合わせたコミュニケーションにも近づくのかもしれないとイメージしています。

今回もありがとうございました。

(A.K 30代女性 富山県)