

・今回、初めての対面でのコーチング練習会に参加させていただきました。オンラインの時よりも突っ込んで疑問点などを聞くことができたので、自分自身のコーチングの改善点を明確にすることができたと思います。2時間の練習会があつという間に過ぎてしまったように感じます。

相手の言葉遣いや反応を見て、本当に分かっているのかを捨うという課題に対しては達成できなかったです。オフラインになるとクライアントとの距離が近く、仕草や表情がリアルタイムでより多くの情報を感じられるので、オンラインの時よりもコーチ役をするときには焦りに繋がると感じました。余裕がなく、聞くのが精一杯になってしまい、相手の表情まであまり見ることができずに終わってしまいました。メモをとることに必死で対面なのにクライアントの方に視線を向ける回数も少なくなってしまうように感じます。コーチの話の聞き方も大切だと思うので、これから皆さんの聞き方にも注目したいと思いました。

今回の一番の課題は、クライアントと同じ視線で話を聞いてしまったということが分かりました。日常茶飯事の出来事なのに深刻にとらえすぎてしまいました。次起こったときはどうすればいいのかまで明確にできれば良かったです。また、過去にも同じようなことがなかったのかも聞いてみたかったと思いました。私はクライアントと一緒に悩んでしまうことが多いように感じます。クライアントとの距離を保って近くなりすぎないように注意しながら次回のコーチ役のときに意識したいです。

今年1年を振り返る機会にもなりました。テニスとコーチング練習会と2つ新しいことを始められたことで、自分の世界を

広げられたと気づけました。今年の反省をふまえて、来年の目標を明確に立てたいと思いました。

2024年の予算の金額が納得できないというセッションでは、まず昨対や〇〇%という言葉に敏感に反応してしまい、自分だったら何て聞くのかまで考えられなかったです。馴染みのない単語や内容のセッションの場合、話を理解するので5分使ってしまうそうだと思います。分からない単語が出てきた場合、それを拾うのか拾わない方がいいのかの判断が難しいと感じました。また、ゴールが定まらないときは本人にどうしたいの?と聞く方法もあるのだと分かりました。

コーチ側からテーマを投げ掛けるパターンのコーチングが印象的でした。コーチから投げ掛ける場合でもコーチングができるのだと分かりましたが、クライアントが本当に話したいことなのかは分からないなとも思いました。負荷か回数かどちらが増やしやすい?という問いから次の段階へと意識を当てている質問が印象に残りました。私はどちらの話題にするか自分で決めつけてしまいそうだと思います。ワンクッション相手に確認するのは大切だと感じました。最後にこのセッションを出した意図を知りたいと思いました。

オンラインではなく対面の練習会では突っ込んで聞けたりできるのでさらに深められると感じました。また対面でもやりたいと思いました。今回もありがとうございました。

(20代女性 東京都大田区)