

・職場で一緒に働いている人の価値観を掴むためにどういったことが必要かという話。意図的に相手の感情とかを動かすことで得られるものはあると思う。よく私生活について聞かれない、仕事なんだから仕事の話だけしろ、という話があるが、それを嫌がる層が一定数いるのは、そういう何気ない日常生活パートでそういう考え方をするのか、とその人に対する理解が深まるから一定の度合いで意味のある意見として残っているのだろう。自分について理解する作業というのをコーチング練習会やコミュニティでやっているが、これによって自分とここが違うんだなを認識できるんだなと思う。

自分が話していた内容は一言で言うとまあお荷物になっているのだけれども改善の兆しが見られない、という話。実質2回セッションを受けたような形になり、話題の相手は困っている/困っていない両方のパターンでセッションを受けたが、いずれも納得感があった。

困っていないについては私はその人は困っていることについて気づいていないから困っていない、とそのセッションを受けた後思っていたけれど、次のセッションで困っている前提で話をされ、確かに言われてみると困っているという捉え方は納得感がある。困っていることを素直に出せていない、困っていることに気づいていないも結局回り回って困っていることに繋がるのかな、とは思う。

結局この後この当該人物はタイミングがいいというかなんとかもう一度研修を受け直してちょっとお困りごとがどれかわかるようになったらしく「あっそこがわからなかったんです」「なんで言わないんだよっ」という会話を今週何度かした。

「なんで言わないんだよ」と言いながらも、どれがわかってどれがわからないかくらいはわかるようになってきたんだなよ

かったなとは思っている。そういう意味では自覚はないけれど困っているだったのかなと思う。

自分は別セッション(本を読みたいのに積読が溜まっていきます)の具体的にやる、ってやつの方でコーチをやった。自分としては感情に寄り添うより、今何分くらい取ってますか、1ヶ月に何冊くらい読んでますか、平均して何冊くらい1分間に読めますか、疲れる時間ってありますか、でやっていく方がコーチの進め方として楽なのだけけれども、人によってはもう1人のコーチがやっておられた感情に揺さぶりをかけて自分でやる、といってもらう方がいい人もおられるだろう。どちらのやり方もできるようになりたい。

(30代女性 千葉県)