

・冒頭のシェアタイムでは、一緒に働いている人が何を大事に思っているかを知るために、日常でどういうコミュニケーションを取っているかをみんなに聞いてみた。相手が怒っているポイントや、繰り返し使用しているフレーズから価値観を捨てるという話を聞いて、自分に対する態度だけでなく、社外の人への態度など、幅広く観察してみようと思った。

また、メンバーと陽子さんの話から、自分と「違う」と思った時に、そこで終わらせずに、一步踏み込んだ会話をすることが大事なのだと思う。その習慣があるかないかで、情報量、ひいてはストックの量に差が出るのだろう。「違う」と思った時というのは、大抵何かしら引っ掛かりを感じるはずなので、そこを個人ボード等で言語化して、自分の中で消化する練習をしたいと思います。

自分がコーチ役セッションは、中途入社の新入りの成長が遅いという相談内容だった。クライアントは、この場で考えられる手はずで打っているだろうと思ったので、違う視点で考えることで、納得感が引き出せればと、ゴールを設定したが、その後の感想戦で陽子さんからもらったフィードバックで、とんだ見立て違いをしていたことに気が付いた。私は、クライアント含め周りは困っているけど、当の本人は困っていないと結論づけていたが、陽子さん曰く、営業で数字が取れていないのに、困っていない人はいないという。ただ、その困っていることを素直に表に出せる人と出せない人がいる。そして、傍から見てふてぶてしく見える位の人の方が内心では困っている、と。

「新人が困っている」という話であれば、セッションの方向性は全く変わって来る。最初の前提を間違えてしまうと、コーチングは失敗してしまうのだなあと学びになった。

また、感想戦では、クライアントから、その新人はASDの傾向があるという話があった。ASDの場合、救いの手を差し伸べても、こちらが期待しているような反応は望めないという。ただ、その特性を知っているか否かで、受け取り方は変わって来る。知らなければ、失礼な新人だと、職場での関係は悪化してしまうだろう。コーチの引き出しの多さで、クライアントの納得感が変わって来るのだと、今回も痛感したセッションだった。

また、今回のセッションでは、「コミュニケーションがうまくいかない時というのは、そもそもの見立てが間違っている可能性が高い」という気付きをもらった。これは日常生活でもいえることで、「人間関係がうまくいかない時は、その人に対する見方を変えてみる」というのは、一つの手なのかもしれない。ストックとして覚えておこうと思う。

続いて自分がクライアントのセッションでは、新人の前で取引先への愚痴を口にする上司に対して、ネガティブな先入観を植え付けることになるので、やめてほしいとどう伝えたらいいかと相談した。

先日ベーシッククラスで、「クライアントがどうしたいかを聞く」という年間目標を掲げた。それは、自分自身も「どうしたいかを軸に考える」ことを含めた目標だった。それにも関わらず、

早速そこが抜け落ちていて、思った以上に「やりたい」を基準に物事を考えられていないんだなあと、根深さを感じた。

感想戦で指摘してもらって、「言おうと思えば言えるけど、言いたいと思っていない」という本音に気付くことができた。コーチを惑わせることになってしまい、申し訳なかったのと、クライアントが自分の本音に気付いていないという、王道のセッションを披露することになってしまった(汗)クライアント役でも、コーチ役でも、「どうしたいか」を軸に考えることを、引き続き意識していきたい。

続いてのセッションは、クライアントの子育ての悩みについてだった。昨年チーム活動を通してお互いの弱みや課題を共有し合ってきたメンバーだったので、外的要因によって一時的に揺らいでいるだけで、きっと子育ての方針を変えるつもりはないだろうなど、話を聞きながら、すぐに思った。今回コーチ役ではなかったけど、相手の価値観がわかっているならば、前段をショートカットして、核心についての話ができるはずだと思った。アドバンスクラスは、長く一緒にやっているメンバーも多いので、こういう経験を活かしたセッションをもっとできるようになりたいと思った。

最後のセッションは、積読で本が溜まっていくことがストレスだという相談だった。具体的に聞こうと思えばいくらでも質問できるお題だったので、どの質問をして、どの質問をしないか、質問の取捨選択にコーチの腕が問われるなどと思った。コーチ役のメンバーが、具体的なことには触れずに、一貫してクライアントの感情に沿って質問をしていたのが素晴らしいなと思った。また、番外編では、本を読む時間という、具体

的なものに焦点を当てたセッションを見せてもらった。私は具体的に質問すると、収集がつかなくなりそうなイメージを持っていたのだが、ゴールがちゃんと描けていれば、ありなんだなあと思った。

今回もセッションから学ぶことが多かったです。次回は12月に続いて対面での練習会ということで、リアルならではのセッションを楽しみにしています！ありがとうございました。

(E.M 40代女性 埼玉県)