

- ・2024年のコーチングの目標のシェアでは、
- ・みなさんの話を聞いて視野を広げること、知識の引き出しを増やすこと。
- ・言語化をすること。
- ・聞く力をつけること。自分の中で決めつけて自分の中で解釈をしてしまうことが多いので、自分視点ではなく相手視点にたって聞くことを目標にしたいことを話しました。

その中で何が一番大切？と聞かれて聞く力をつけることだと思いました。この短いやりとりでも目標をより明確にできるコーチングの有効さが分かりました。

また、オーディエンスとして聞いている時もコーチングのスキルを盗んだ発言をするということも目標の一つにしたいと思いました。言いまわしや言葉遣いを変えている部分を抜き出せるように意識したいです。言い回しのボキャブラリーも私は少ないのでまずは増やしたいと思いました。

取り組みに対して甘い後輩と時間をとって話していても本質に気づくことができなかったというセッションでは、本音を相手から引き出すのはとても難しいと感じました。後輩が話している理由に対して、きちんと理屈を教えたとしても「よし、やろう」と心から思えるかという視点で考えると本音かどうか判断できるのではないかと気付きました。

仕事で完璧な対応を求められていると感じてストレスになるというセッションでは、やらなければいけない最低限のことは？と聞いていた点が印象に残りました。完璧という言葉は

人によって異なると思ったので、私がコーチをしていたら完璧とはどういうことかを深掘りしてしまいそうだと思います。完璧を5分間で言語化しきれないなと思いました。5分間でできるかということを一瞬に判断できるように意識してゴール設定をする必要があると思いました。

また、完璧ではないと気が済まないという熱量のクライアントに対しては最低限のことを聞くと逆効果になりかねないリスクもあることも分かりました。クライアントの話し方、言葉遣いで熱量を判断することもできるのだと分かりました。

クライアントの状況をコーチが整理しているシーンも印象に残りました。曖昧な言葉を使っている時点で明確に頭の中で考えはまとまっていらないのかなという視点で関わることもクライアントに合わせる対応になるのだと思いました。

友達との会話でもっと上手くコーチングをするにはどうすればよかったのかをクライアントとして話しました。友達がどこにどういう不安を持っているのかをもっと想像して話を聞いた方が良かったのに、自分視点で結論をだしてしまっていたことに気付きました。自分視点で考えてしまうのはやはり私の課題だと痛感しました。クライアントとの距離を保つように意識したいと思います。

想像つく？という言葉が私に合わせてくれた言葉ということがフィードバックで気付きました。自分の世界で完結してしまいがちな人に対して想像つくという言葉を使うことで自分とは違う考えがあるという新たな視点で考えるきっかけになることが分かりました。イメージできる？や具体的には？というように人によって言い方を変えていることに印象を持ちました。使用する言葉の選択はとても大切だと分かりました。

振り返りがやる気になれないというセッションでは、いきなり他の人にやってもらえば？という問いかけが少し冷たいように感じてしまって印象に残りました。自分でやりたいと思っていた場合、反感に繋がってしまったりしないのかという心配が起きました。今までの関係性があると一気に本質の会話ができるので相手はどのような人なのかを知るために普段からいろいろな情報を拾うことが大切だと思いました。

今回は特に人に合わせた言いまわしなどを学びました。今回もありがとうございました。

(20代女性 東京都大田区)