

・ 今回の冒頭での話題だった「相手が何を大切にしているかをどう知るのか」については、日常会話の中でどれほど自分との違いに敏感になれるかなのだらうと思いました。今回のいくつかのセッションでもそこがポイントとなる部分がありました。会話の中で感じた疑問をその都度明確にしていけば自分と違う価値観に気付くことができますが、私はそこを流してしまっていて表面的な会話に終始しているから、相手の価値観に気づかないままにいることも多くあると思います。違いが明確になることへの漠然とした不安もあるのかなと感じました。このあたりはベーシックの宿題ともつながると思うのでまた深めていきたいです。

私がコーチ役をしたセッションにおいても、クライアントが「言えない」理由について自分とクライアントとの違いを明確にすることなく、わかったつもりで話を進めたことで途中でかみあわなくなったこともあるのかなとフィードバックの時間に気付きました。オブザーバーの方のコメントにあったように「言えない」と「言いたくない」の違いに気が付けたらもっと有効なセッションになったと思いました。

クライアント役をしたセッションでは、いつもと同じパターンで自分の考えが揺らいでいるという状況でした。どういう状況で揺らいでしまうのか、どうすれば揺らぐずにいられるのかは年間目標ともつながるのでもう少し深めて考えていきたいと思っています。

オブザーバーで見ていたセッションでは、売り上げがあがらない社員の話題でASDなど発達障害の可能性という観点がありました。障害でうまく適応できていない状況を本人のや

る気の問題と捉えられているケースはよくありそうで、それに気が付くことができれば改善できる手立てがあるのかもしれませんが。「困った人」が現れた時にその可能性に気が付けるともっとスムーズにいく問題もあるかもしれないと思いました。

本についてのセッションでは「積ん読」がたまるのは誰しも経験することではあるものの、クライアントと自分とは何がどのくらい違うのかを具体的にすることでもっと見えてくるものがあると学びがありました。逆にそこを明確にすることなく進めてしまうとお互いにかみ合わないまま有効なセッションできないだろうと思いました。

その意味で二回目のコーチングセッションで質問されていたように、具体的にどのくらい読む時間があるのか、どんな時間帯に読もうとしているのかや読むスピードなどを聞いていくことが道筋をつけることにつながるとイメージできました。

今回もありがとうございました。

(A.K 30代女性 富山県)