

・ 今回の宿題としては「新しいことをする」でした。とある参加者は朝出勤前にテニスの壁打ちを始めたということで、今まで思い込んでできないだろうと思っていたことだったようだ。人によってはそんなのなんで？みたいに思っていることもあるかもしれない。しかしその人の中ではそれなりに合理性はあることが多いので、その矛盾に気づくのは簡単ではない。だからこそ振り返りとか自分と向き合うことが大事なのだろうと思います。もっとだからそうだったのか、という感覚を振り返りから感じたい(コーチング練習会とは関係ないが感想として)。

別の参加者は「今まで本音がわからなかった職場の人の本音がわかったような気がする」という話でした。今回はうまくいったけど、うまくいかなかったときはどうしてた？と質問していたのに対して「行動したことに対してしか意味づけはできない」とコメントされていました。思っていることはあくまでも仮説でしかないのだから、仮説を検証してこそそれが正しいかどうか分かるのだから、確認が怖いというのは慣れていないからというのもあるので、少しその感覚は無視、というか弱い時にもっと成功体験を積んでいきたい。

他の人のセッションではすでに他の人も感想で書いておられる通り、現象についてシリアスになりすぎないキャッチーなフレーズが印象的だった。「ああそれと似たような感じ！」と相手も思う程度に、責めている感が薄くなるような感じでせめている感が薄くなるような感覚はこの時のセッションではなくても過去に何度か見たことがある(ほら具体的に何があったか思い出せない)。本当にごくごく稀に同じようなことができることもあるのだけれども、どうにも大喜利とかも含めて苦手

としているのでできるためには普段の生活で拾いに行ったり
思い出せるようにしないといけないと感じた。ありがとうございました。
いました。

(30代女性 千葉県)