

・久しぶりの対面開催でした。陽子さんは事情により参加が叶わなくなりましたが、メッセンジャー経由でフィードバックをしていただきありがとうございました。

まず冒頭に「作りたい人間関係が10年プロジェクトに入ってからどう変化したか」という話題をもらいました。

気楽な関係/そうでない会話というのがあったのですが、気楽な会話とはどういったものかというのを改めて確認することでそこは具体的ではなかったのかということを確認することできました。個人的には確認できてよかったです。今人間関係に求めるものというものはこれまでと変化した部分もあるし、変わっていない部分もあります。そこを自分の中では振り返れたと思います。

あとは「どういうプロポーズをされたい？」の話をするのは気楽で、「そのプロポーズに対して思うこと」は気楽とは思っていない話題、というところはニュアンスは理解できました。わたし自身はそれをすっぱりと区別する単語が思いつかなかつたのですが、なるほどと感じました。

1つ目のセッションは会社で新しく異動してくる女性への、周りからの反応にあまりいい気を覚えなかつた感情を話してくれました。営業職の方なのに人間性の話をされたことに対するモヤモヤではないかというところで、性差のようなものを感じたのがモヤモヤした原因なのでは、という話になつたのですが、そういう会社もあるもんだなというところが個人的には学習ポイントでした(自分はあまり遭遇しないので)。

2つ目は「組織に対する貢献」というのを感じるようになった、という前置きで話がなされていたけれども、話としては「個人として助けを必要としている人がいるのに助けようとする気

配も見せない」という話でした。自分がコーチだったのですが、正直「組織に対する貢献」というのが全く自分の中で見えなくて、普段この人は目の前で困っている人は助ける性質を持っているからその性質が発揮されたんだろうなあと思いながら聞いたのだが、いまいちわたしの聞き方も弱くて伝わらなかつた。ここでいや気のせいかな他のを確認したほうが良いかと思ったけれども、そこをもう少し突っ込んで聞いてもよかつたのではというフィードバックを後からもらった。なるほどこういう時に突っ込めないのはわたしの課題の一つなので意識してもう少しいけるようになりたいと思った。

3つ目は気持ちの切り替えができないという話。割と日常生活でもある話なんじゃないかと思う。具体的にしていくことが大事と思いつつも、詰問にならないようにするのも難しいなと思った。

体力の切り替えができないは少なくともこのクライアントにとっては力尽きるで、メンタルの切り替えはまた別の話ではないかというのは視点としてなるほどと思った。

4つ目は自分の現状についてを話した。5分間で解決できる話でもないのだが、とりあえず自分の現状については整理できたかと思う。

(30代女性 千葉県)