

・今回のコーチング練習会アドバンスクラスは、参加メンバーが変わったこともあり陽子さんが設計を新しく変更してくださいました。主旨は「うまくなりたい気持ちの強さがより反映される仕組み」ということだと理解しました。

まず、コーチ役はクライアントからの指名制、陽子さんを含め参加しているメンバーの中から指名、もしくはコーチ役に求めることを伝えた上での立候補制となりました。自分が選ばれるためには、自分の強みやできること、自分の個性をより参加メンバーに伝えなければなりません。

私がクライアント役をしたセッションでは、事前にテキスト上でコメントのやりとりをしたメンバーにコーチ役をお願いしました。仕事で自分が企画した個別相談会を無断で欠席した上席者に対してのもやつきを相談したのですが、まずコーチから「上席はそもそもやる気がなく、言い訳だったのでは」とある意味主観的な意見を言ってもらったことで、別方向から考えていくことが早い段階で出来たと思います。その上席者の考え方も理解できないことはないと思え、し、「周りへの影響度はどうか？」とコーチが聞いてくれたことで、その人に頼らずとも推進する方法が他にあるかもしれないと考えることができました。

次は私がコーチを指名してもらったセッションでした。クライアントが出身高校のHPを見て心がざわついたことを話してくれたのですが、共感に気を付けつつ、クライアントの思考の整理が出来たらと思って話を聞きました。「何が一番許せないですか？」と質問したことからクライアントの考えが具体化できたので、もう少し早い段階で質問出来たらよかったと思

いました。その後の陽子さんの解説で、「昔は良かった」と思うことが多いか「今は恵まれている」と思うか、物事の捉え方の違いが根本にあることを念頭に置くと、よりクライアントの思考が理解しやすくなりました。

最後のセッションでは「やりたくない仕事」を自分の気持ちを大切にしながらもどう前向きに取り組むか？という話題だったのですが、クライアントが定義している「やりたくない仕事」が具体的でなかったことに後の解説の時間で気が付きました。聞きながら自分の中で勝手に解釈したり想像で補ってしまいがちですが、そこは具体的に聞かないとクライアントの納得感にはつながらないのだと気が付きました。

セッションを3つ行って、参加メンバーが全員クライアントもコーチ役もできたのですが、何となく綺麗にまとまりすぎている感覚に違和感があって、問題提起を試してみました。陽子さんからは「様子見」と表現された通り、設計が新しくなった初回に「様子見」で参加していた自分を自覚しました。コーチングをうまくなりたいと思うのなら、貪欲にコーチ役の機会を取りに行くのが自然な行動なのに、その強い気持ちがまだ欠けていたし、周りに合わせる社会性が優先されていたと思いました。

このコーチング練習会は月一回の貴重な機会なので、その時間を最大限に活かせるよう、心構えもしっかり準備した上で次回以降は臨みたいと思いました。

陽子さん、参加されたみなさまありがとうございました。

(A.K 40代女性 富山県)