

- ・ 今回は、事前にアドバンスクラスの進め方が変わるとアナウンスがあつてからの回でした。

これまではクライアント、コーチも拳手制でしたが、クライアントがコーチを指名するという、一般的なコーチの依頼に近いやり方になりました。

この場は名前の通り「練習会」であつて、有償でコーチを依頼する時にはありえないかもしれない、セッションのやり直しや、違うやり方で他の人が試してみるということも出来るのに、誰からもそのリクエストがないまま、時間が余ってしまいました。

こういった変化をチャンスとして活かせないことは、とてももったいないことだし、場を作り出すという意欲に欠けていると見られても仕方がないとも思いました。

最初に陽子さんから、コーチの個性で選ばれるようになるためには、練習会の時間よりむしろそこを離れた時のふるまいを見られているという話がありました。

これは、この練習会だけではなく、例えば職場で相談相手に選ばれるなどにも通じることで、選ばれる理由＝自分の価値をはっきり見せられる生き方をしていかなければいけないのだと思いました。

あるメンバーがクライアントのセッションでは、クライアントにフォーカスするのか、クライアントが相對している、課題としている相手にフォーカスするのか、2通りのやり方があるという話がありました。

コーチ役の方は最初からクライアントがどうしたいのかという点にこだわってコーチングを行っていました。これは日頃そ

のメンバーのやりたいを掘り下げようと問いを投げかけているコーチならではのコーチングだと思いました。

私がクライアントになったセッションでは、学生時代の環境という面では違ったものの見方を持っているのかなと思っていたメンバーにセッションをお願いしました。

メンバーの方の合理的思考を一旦脇に置いてのコーチングに挑戦してくれたので、自分では変えられない事実に対するやるせなさに対して、「一番やるせないのは？」「何が一番許せない？」と問いかけられたことで、自分の納得のいかなさが経済的な点にあるのだと気付きました。

セッション後の陽子さんの解説では「昔は良かった」と捉えるタイプと「今が羨ましい」というタイプに分かれることと、私は「昔が良かった」とほとんど思わない、言わないタイプであることから、その感じ方の違いを知っているかどうかで、クライアントとしての話し方も、コーチとしての進め方も違ってくると思った。

こうした世の中によくある「どっち派」的な材料も一つ一つストックに入れていけるかということでコーチングセッションが変わっていくと改めて感じました。

私がコーチ役に指名されたセッションでは、正直難しさを感じました。

職場の制約の中で、どうしたら事態が良くなっていると感じて長期的に取り組めることに導けるのかと頭を悩ませて話をしたという感じでした。

陽子さんからは、自分がコーチだったら「まず何がやりたくない仕事なのか」を確認すると伝えられ、私が5分で収まらないかもしれないと回避した問いが、実はクライアントの中

でも曖昧だったという大前提を理解する大事な問いであったことを改めて気付かされたセッションでした。

自分の職場や家族との会話や生活を良くしたいと思うからこそ始めたコーチングについて、もっと良くしたいという初心に戻って、セッションそのものの準備だけではなく、どう練習会の時間を過ごすのかというところも、今更ではあるのですが、もっと日頃から考えたいと改めて思った回でした。今回も振り返ることの多い会をありがとうございました。

(A.S 40代女性 大阪府)