

今回の個別フォローでは当初GW企画で感じた課題感について話していました。その流れで「相手の言っていることがわからない時に自分のせいだと思っていない？」と陽子さんが指摘してくださって、自分のコミュニケーションが対等なものになっていないことを自覚しました。

自分の話を相手が理解してくれないときは、自分の伝え方に課題があると思います。一方で、相手の話を自分が理解できないときにも私は「理解できないのは自分の能力が低いせいだ」と思っています。陽子さんからは相手に理解してもらえない時は多くの場合思考のクリアさが足りていない、伝える準備が不十分であり、話し手に責任があると解説していただきました。たしかに仕事の場面でも、お客様に説明しても理解してもらえないことがあります。その場合は明らかにわかりやすく説明できていないこちらに責任があるのですが、お客様は「知識がなくて勉強不足だから理解できなくてすみません」と謝られてしまい、かえってこちらの申し訳ない気持ちが大きくなることがあります。私はプライベートでもそのお客様のような言動をしているのだと気付きました。

相手の話がわからない時、素直に「わからない」と相手に伝えられることが対等なコミュニケーションだと認識しました。一方でわからないことを自信を持って伝えられるためには自分が努力をする必要があります、定期的に本を読んだり、考える習慣を持つなど最低限の努力は前提だけれど、大事なことは対等でいるマインドなのだと学びました。

なぜ対等なマインドになれないのかを陽子さんに質問してもらって考えていきました。まず母からの影響は大きく、わかりやすくひどいことをされたわけではないけれど、大事にされ

すぎて経験の機会を奪われ、自分で考える機会も奪われていったことで、自分のことがわからなくなりました。自分のことを考える時間も習慣もなかったために、自分の感情に無頓着だったり、プライドがなかったりします。あらゆることに簡単に結論を出してしまっていて葛藤することが日常でほとんどありません。そういった傾向が他者から見ると「努力が足りない」「余裕がある」や「冷たい」「ドライだ」と判断されるのだと気が付きました。

この個別フォローのあと、コーチング練習会で他のメンバーとも話してある程度共通の課題であることがわかり、陽子さんに新たなトレーニングの機会をいただくことになりました。これまでやってこなかったことをトレーニングするのは難しいことのように感じますが、自覚できた以上改善できると信じてまた取り組んでいきたいと思っています。

今回も長時間ありがとうございました。

(A.K 40代女性 富山県)