

・クラスAのフィードバック会の感想です。

今回のフィードバック会では一人25分目安でフィードバックを予定していましたが、結果として三名とも時間内にまとめることがまったくできず、陽子さんの力を借りる結果となりました。

まず一人目のフィードバックでは、最近のコーチング練習会や日々のジャーナルでの記載で書かれていて気になったことを質問しました。「やりたくない仕事について、本音ではやりたくないと思っていたことを自覚した」として、それをやらなにかわりには何をを目指したいのかがなかなか見えてこないと思って質問をしましたが、質問の意図が本人になかなか伝わりきらずコミュニケーションが噛み合わない時間が長く続いてしまいました。陽子さんからは「人を使って自己肯定感を上げていたことを自覚したので自分の力で自己肯定感を上げたいという話では？」とわかりやすく定義してもらったことで、整理がついたと思います。また欲求段階説の理論で、まず自分が満たされて初めて相手を助けたいという気持ちが出てくるという原理原則の話も教えていただきました。伝わらなかったのは、自分と相手の状況の違いを理解することや、思考の明確さがまだ足りていなかったことも原因だったと思います。

私へのフィードバックについてはメンバーの二人から夫との関係性についての話をしてもらいました。自分の課題と向き合うにあたり、夫にもっと協力を得た方が効果が高いのではと話してもらい、その通りだなとは思ったのですが、現実問題として夫と向き合って会話をして自分の力になるイメージ

が具体的に湧かないでいました。陽子さんからは「少年のような存在」と定義してもらったことで、自分の中で何が引っかかっていたのかが明確になりました。現状のある意味安定した関係性を揺らがせることへの抵抗が自分にあることを自覚し、まずは会話を続けるという最低限のところから始めたいと思いました。

三人目のフィードバックについては、お子さんの進学を機にもっと自分の時間を増やしてはどうかとフィードバックしたのですが、ストレートな表現が思い浮かばなかったために、本人に何が言いたいのか伝わらない状況を作ってしまいました。「過保護」と一言で言えばよかったものを、会話をしている時にそのワードがまったく思い浮かびませんでした。陽子さんからなぜ言えなかったのか問われて自分を振り返ってみて、普段からそういう言葉を使わないまま生きてきて久しいので、誰にでもは使えないようなシャープな言葉は自分の語彙から消え去ってしまっていると気付きました。自分では遠回しをまったく自覚していなかったのですが、聞いていた陽子さんからはずいぶんまどろっこしく感じられたと思います。

三人ともに陽子さんの力がなければずっと噛み合わない会話を続けることになっていただろうし、目指したい姿に対してだいぶ程遠い現在地であることが明確になってしまった会でした。陽子さんから「持ってきたネタ自体は良かった」と言ってもらったのが救いになりました。自分の考えに自信を持ち、また他のメンバーに協力を得ることもやっていきたいし、聞き手側としても理解できないときに「もっとはっきり言って良いよ」と伝えられるようになりたいと思いました。

今回も長時間お付き合いいただいた陽子さん、参加されたメンバーのみなさまありがとうございました。

(A.K 40代女性 富山県)