

- ・ 今回は陽子さんの提案で、普段は全員オンライン参加している練習会を、現地参加のメンバー2名と、オンライン参加の私というハイブリッド開催になりました。

メンバーそれぞれもZoomに入ってくれたことで、コーチングセッションの時間はいつもと変わらない感覚で出来ました。

一方で、対面だからこそ顔を合わせてのちょっとした雑談では少しの疎外感がありましたし、対面であれば周りが騒がしくても話している声だけを聞き取れるところが、周りの音も同じレベルで入って来るため、たまに聞き取りづらい時もありました。

最初の時間には、職場で周りからの見られ方を意識しているかという話題が提案されました。

一人のメンバーからは若い時に便利屋扱いされないために、あえて反抗的な態度で素直に従わないという例が出されました。

一方で「働きたくないと言いながら長時間働いている」と後輩に指摘されることもあり、言葉だけを切り取られないように自重していると聞きました。

陽子さんからは「ありがたい姿」を相手によって調整してその子に合わせたアドバイスをしていて、ありがたい姿を意識して貰うためには自分が何者なのか自己認識、そしてそのための分析が必要だとも伝えられました。

10プロの中で何回か話題になった、憧れは何もない所からは出てこない(自分の知っている中から生まれる)ということだと思いました。

続いて、陽子さんのアウトプットにあった、自分に対して態度の悪い人はいない理由3つについて、自分はどれも出来ていないと思ったことから改めて詳しい話を聞きたいと思って質問しました。

大前提として、陽子さんは世の中に対して絶対的な安心感があり(これは私との大きな違いだと思います)、自分が嫌われないものだと思っているとのことでした。

また、周りにいつか助けて貰わなければならないというスタンスで接しているからこそ、悪い関係にはならないのだという話を聞きました。

相手に都合が良くない人、変わった人と思われたとしても、嫌われている訳ではないと思いがあから、自分の思いをちゃんと伝えられるし、相手の意見を聞こうというスタンスが出来ると思いました。

考えを持って年を取ったのなら、癖のないお婆さんになるのは無理で、そこを目指すのも違う(周りから味のない人と思われても良いのか)という問いかけも頂きました。

しかしこれは陽子さんが根本的なこととしてずっと伝えてきてくれたことで、陽子さんから納得しているのか(やる気があるのか)と疑問に思うのも当然だと思いました。

5分感セッションでは、私がこれまで何回か問いかけていた弟さんのことをテーマに取り上げたこともあって、私をコーチに指名してくれたのですが、分かりやすいものに飛びつくという初歩的なミスで5分間という時間を有効に使えず、クライアントの納得感にもつながらないまま終わったと思いました。

1回目のセッションの後に皆で話した時に、普段のクライアントのフレンドリーな周りへの接し方(今日のセッションの中

でてきた、ジムで居た初対面の方に話しかけるなど)とは大きな違いがある拒絶感をテーマにして、やり直しセッションの時間を頂きましたが、そこからの突破が出来なかったという感覚がありました。

クライアントの満足感を得られない時間を作ったのは、コーチとして責任があるように感じたのです。

最後に、私がクライアントになってのセッションをお願いしました。

7月から係長となり立場が変わることになるのですが、そこに対するぼんやりとした不安と、メンバーから何度も問いかけられている、仕事でやりたいことについてもう少し深めたいと思ったのです。

対象人数が想像したより多く、公平な評価が出来ないのでと不安になっている所に対して、コーチ役のメンバーからは評価基準が明確にあるはずだし、評価に不公平はつきものと言ってもらえました。分かっているにも関わらずそこにマイナスイメージを持つのは、上司の不公平な扱いを見て、反発する気持ちがあったからこそ平等にしなければいけないと縛られていたからなんだと思いました。

コーチを務めてくれたメンバーが、「もう少し無意識の部分を出せたのでは」というコメントを下さったこともあり、短時間で自分の曖昧な部分を明らかにすることが出来れば、また違うセッションになったのではというクライアントとしての課題も感じました。

今回も最初のディスカッションや、フィードバックに時間をかけて、皆で一つの問題を深掘りしたことで見えたことが沢山あったと思いました。ありがとうございます。

次回は皆が揃って対面となる練習会となるので、より濃い時間が過ごせるのではないかと楽しみにしています。
(A.S 40代女性 大阪府)