

- ・ 今回のアドバンスクラスは対面で、初めて陽子さんの職場での開催でした。ちょうどトラックの荷物の荷下ろし作業があり、お手伝いもさせていただくことができ、貴重な体験ができました。

作業後、会議室に場所を移してコーチング練習会が開催されました。今回の体験を踏まえて、オンとオフの切り替えや時間の使い方に関する考え方が最初の話題となりました。印象に残っていることは「ねばならない」思考になぜ陥ってしまうのかというテーマです。これは10年プロジェクトでもたびたび話題になっています。メンバーで共通している部分でもあり、根底にある課題はそれぞれのバックグラウンドに由来する個別のものでもあります。陽子さんはこれまで自分の「やりたい」という意志で動いて、「やらなければならない」から行動することがないというのが私とは明確に違うところだと感じました。だからこそ自分と他人に明確な線引きがあり、他人の期待で動くということがないし、余計な思い入れがなくシンプルに物事を考え判断しているのだなと思います。

また、陽子さんの職場で作業を体験したことで感じたことをシェアしました。陽子さんが今回この提案をしてくださった意図を私達は十分くみ取れていなかったのですが、解説してくださって「足し算の物づくりの仕事」に対しての理解が以前よりも深まったと思いました。私は特に金融機関に勤めているため目に見えないものであり大きな金額

の取引を扱うこともあります。だからこそ手ごたえや実感を伴わないものになってしまうことがあると思っています。今回作業をすることで体験した板やポールの重みを身体で感じることの意味をもう一度自分で振り返って考えたいと思いました。

コーチングセッションは今回二つできました。

一つ目は私がクライアントをしました。小学三年生の子供がお友達の家遊びに行くようになり、そこでどんな振る舞いをしているのが気になるし、いつもうちが遊びに行くばかりで一方的に負担をかけているのではという不安を話しました。セッションの後のディスカッションの時間も含めいろんな気づきがありました。まずは私自身が友達の親からの評価を過度に気にしていると自覚したことです。これは今に始まったことではなく根本的な私の「人から悪く言われたくない」にこだわりすぎるところからくる問題でした。そして陽子さんから言ってもらった「そのお友達のお母さんは自分で子供が帰宅する時間に家にいることを選択している」という気づきです。これまでそういう観点で考えたことがありませんでした。専業主婦やパートの方は子供の帰宅時間に家にいることが多く、私は仕事でいられないので勝手に申し訳なさを感じていましたが、すべて相手の選択であり私が自分の問題にしてしまっている、他人と自分との線引きができていない状態だと気が付きました。これは他の問題にも応用される基本的な考え方だと思いました。

次のセッションでは「頑張っているから許される」という考え方に偏りがあるのではというテーマでした。クライアント役の方は10年プロジェクトでもこのテーマを度々話題にしているので、私はそれが課題であるという前提で話を聞いてしまいましたが、コーチ役の方は「なぜそれを課題とを感じるのか」という前提から質問をしていたのが良かったと思いました。クライアント自身がどうしてそれを変えたいと思っているのか、もしくは本当に変えたいのかも含めて、本質を質問していく必要があるなと感じました。クライアントをよく知っているからこそ「わかったつもり」に無意識に陥らないよう注意が必要と学びました。

セッション後は工場の見学もさせていただき、いつものオンラインとは違う新鮮な場所で、貴重な体験もできた時間でした。陽子さん、本当にありがとうございました。また対面の機会も作っていきたいと思います。

(A.K 40代女性 富山県)