

- ・ 今回のアドバンスクラスの冒頭では、10年プロジェクトやチーム活動で求めているもの、コーチングをすることでどんな人間関係を求めているかについて、参加メンバーの皆さんと考えを聞きたいと提案しました。

その中で、チーム活動を行う上で深いかかり、成長につながるかかりを求めていると口では言いながらも、耳の痛いことを言う嫌な役割を担うのは避けて自分にとって都合の良いコミュニケーションだけを選んでいることを自覚しました。励まし合ったり、褒め合ったりというやりやすいコミュニケーションはできるけど、相手の成長につながる本質的なフィードバックは避けていました。

都合の良いコミュニケーションについてポジティブかネガティブかという軸で判断していると思いましたが、陽子さんからは「自分の正義感にのっとったもの、世の中の常識のような裏付けがあるものはネガティブでも言える」とフィードバックをいただき、相手が主役であるのがコーチングやコミュニケーションの基本であるのに、自分の正義感で判断していたのだと気付きました。

陽子さんに対しても、自分にとって都合の良いもの、取り入れやすいものだけを求めてしまっていた現状があり、継続しがたい関係性になってしまっていたとわかりました。陽子さんにとってはやめることも始めることもストレスなく選択ができるでいて、その時の自分にとって最適なものを選べるようになっているのだと思いました。

最初のセッションは、陽子さんをコーチ役に指名したものでした。契約社員をあえて選択する人の気持ちがわからない、と

いったテーマでしたが、クライアント自身が正社員の何に満足しているのかを質問したことで、クライアントが大事にしたい価値が、裁量を持つことであることが明確になりました。5分という限られた時間で納得感を得るのは難しいテーマと思いましたが、大事にしたい価値観は自分特有のものだというのが納得感のきっかけになるのだと学べるセッションでした。

私がクライアント役をしたセッションでは、自分の仕事の優先順位を考えると世話を焼くべきではないのに隣の席にいる後輩のことが気になってしまふという話をしました。コーチ役の方からは、世話を焼くべきでない理由について質問をしてもらいながら、自分の状況を再確認していきました。フィードバックの時間で、「自分が本当にやりたいことならやればいい」と陽子さんから言われ、そこに違和感があることに気付き、それをきっかけに私が世話を焼くことで「面倒見の良い人」というポジティブな評価を得られていたのに、後輩の評判が下がったことで自分の評価まで下がる気がして不満に感じていたという隠れた本音に気付きました。自分の隠したい本音は、自分でも自覚出来ていなかったのだと実感できた出来事でした。自分のことなのに理解できていないことがこんなにあるのかとも思ったし、コーチ役をしたときにクライアントのそういった本音に気付けるようなコーチングができるようになりたいと思いました。

今回ありがとうございました。
(A.K 40代女性 富山県)