

・今回のアドバンスクラスは冒頭の時間で、「ありきたりな言葉しか浮かばない時に、どういう言葉を返せばいいかわからない」という状況について話題になりました。

日常において「どう返せばいいかな」と思う時は相手にとつて何が喜ばれるだろうか、と私は考えがちですが、そうではなく自分のエゴとして「うまい答えを返したい、でも浮かばないからありきたりなことになってしまう」という状況もあると思いました。

定型文のような言葉であっても、感じたことは伝えた方がいいし、陽子さんが例えてくださった、来客に水を出すような対応になったとしてもコミュニケーションの球は投げ続けた方がいいと思いました。

セッションについてはまず私がコーチ役に指名してもらいました。部下から「体調が悪いので仕事を振らないで欲しい」と言われた、という内容でした。「女性だから言いやすい」と思われていることが軽く見られているようでクライアントは不満なのか？と考えたり、「自分はこれまで努力して振られた仕事をこなしてきたから、そうではない人に対してうらやましさがあるのか？」と仮説を立て質問しながら、どこかでクライアントに納得感が得られたら良いなと思いながら進めたセッションでした。

最終的にはある程度クライアントは納得感を得られたようだったのですが、陽子さんからのフィードバックで「部下の年齢が同年代だ」と気付いた時点で、もっと向き合う選択肢を示せたら良かったと伝えていただき、その通りだと思いました。

クライアントと同年代であれば多少の無理をしても仕事をしてきた世代なので、その世代の人が「体調が悪い」と訴える

のであればしっかり向き合うべきことだ、ということです。それについては私自身もある程度一般論としてのストックがあつたわけだから、それをコーチングでも活用できるようにしたかったと思いました。

私がクライアント役をしたセッションでは子供が「面倒だ」と言ったことに対して、コーチ役の方が感じた違和感について深めたいと思っていました。「もともと大人びた言葉遣いの子だから」と言ってみたり、最初は私自身がピンと来ていなくてコーチ役の方を困らせてしました。**クライアント**としても、**自分の課題**についてしっかり向き合う姿勢が必要だし、コーチ役の立場では一回伝えて反応が悪いからと引っ込めるのではなく、信念をぶらさず伝え続けることが必要なんだと学びました。

次のセッションでは、職場での出来事に不満を感じたという話題でした。私は理不尽と感じることがあったとしても、全体最適を考えて納得していくものでは、と考えていたのですが、陽子さんから若い時に感じてきた理不尽さへの怒りや不満を思い出して、共感に繋げることができるのでと伝えてもらいました。

自分の中で過去の葛藤をなかつたことにしていましたが、経験した怒りを他の人への共感や理解に繋げられるとしたら、私だからこそ役に立てることに繋がるわけで、もう一度振り返って過去の自分と向き合うことをしてみたいと思いました。

今回は参加人数も少なく、セッションをじっくりできた回でした。陽子さん、参加されたみなさまありがとうございました。

(A.K 40代女性 富山県)