

今回は参加者3人だったので、シェアタイムのディスカッションも、一人一人のセッションも深掘りできた感覚がありました。

最初のシェアタイムでは、私からはあるメンバーがジャーナルに書かれていた「言葉がうまく出てこない」について、私も、直近のメッセージのやり取りですぐに言葉が出てこないことがあったので、テーマとして提案しました。

陽子さんからは「人と違うことを言いたい」や「いいことを言おう」という"えぐみ"になる「エゴ」をなくしたから、早く言いたいことが出せると伝えられました。

尋ねてきた客人に、いいお茶を出せたとしても待たせてしまうより、待たせずに水を出す覚悟が必要なのだという結論になりました。

味のない水でも、喉を潤すことが出来るし、すぐに出せるということに価値があるということでした。

自分の発する言葉に劇的な変化をもたらす力がなかったとしても、出し続けることでしか、出せる言葉がよくなることはないのだと思いました。

コーチングセッションでは、私からはある女性社員から「体調が悪い」とチャットで告げられることに、女性社員特有の上司に「配慮してほしい」というアピールを感じてモヤモヤするということをテーマにセッションをお願いしました。

セッションの中で、私が「同世代だからこそモヤモヤする」ということを伝えた時、コーチ役の方は驚かれています、このテーマは若い女性特有の悩みだと認識されていたことが伝わりました。

コーチ役の方に、体調による免除は、私の今の立場だとなんだろうことを感じたからこそモヤモヤしていたんだと解き明かされました。

その後、陽子さんからのフィードバックで、同年代女性の体調不良であれば真剣に取り組んだ方が良くと言われて、ハッとしました。

更年期などの辛さを吐露していたのだとしたら、上司である私が流してしまっていたら、彼女は積んでしまっていたのかもしれないのです。

また、真正面から「面談やろう」と話すことで、軽い気持ちで目の前の作業を免除してほしいという思いだけで話していた場合に相手が引いていくという、リトマス試験紙的な役割もあるのだと思いました。

今回は、2人の方のセッションにコーチ役に指名頂きました。

1つ目は私がジャーナルで「"ちょっと面倒"という言葉は、子供の言葉ではないのでは」とコメントしたことに対しての深堀りをお願いされました。

しかし、クライアントから最初に出た「大人びた言葉遣い」という物の見方から、思考を動かすことはとても難しいと感じたセッションでした。

陽子さんから、ジャーナルへのコメントの観点はよかったと褒めて頂いたうえで、私が打ち手をなくしてしまっ、そこを突っ込むことを諦めてしまったコーチとしての力量のなさ、受け取る側の問題への向き合いも影響していることが話されました。

その後も、ジャーナルのやり取りの中で、私が突っ込み切れていないことを陽子さんにアシストしてもらっていたので、自分の気付きに対する自信とそれを伝えきる覚悟をまだ鍛える必要があると思いました。

もう1つは、会社で中途入社した先輩への不満について納得感に結び付けたいというセッションでしたが、何が本当の不満だったのかを解きほぐそうとしたものの、私一人では結論につながるセッションにならなかったと思いました。

セッション後、陽子さんから、退職を匂わせる交渉をした人について、幹部の中では情報共有されているからという言葉がありました。

その言葉にクライアントが涙していたのを見て、陽子さんの言葉によってクライアントがすぐには解決しない目の前の現実と向かい合って再び活動する力を与えられていると思いました。

この言葉は、断片的に知識としては知っていても、私からは出てこないものでした。

自分がコーチングをする時だけではなく、人間として周りの人に接する時に課題となることが露わになった回だったと思いました。

今回もたくさんの方を見方を伝えてくれた陽子さん、一緒に参加した皆さん、ありがとうございました！

(A.S 40代女性 大阪府)