

今回の個別フォローでは、今度営業の担当変更をすることになった同僚への不満を聞いてもらった。話を聞き終えた陽子さんから、「Eちゃんの言ってることってすごいわがままで、許容性は針の穴レベルだよ」とぶつた切ってもらったことで、目が覚めた。

同僚のあが嫌、これが嫌、私は悪くないの一点張りで、陽子さんに何を言われても「変わりたくない（何にもしたくない）」と拒否していた。今年は「頑なさからの脱却」を目標に掲げているものの、頑なさ丸出しで打ち返していた。「（私は悪くないのだから）変わりたくない」それこそが頑なさの正体だ。はっきり言ってもらったことで、自分のヤバさによく気付くことができた。（現状を認識できた）

私が本音では販売先を渡したくないと思っていた、それが言葉の端々に出てるから、同僚の態度が出来上がっているとフィードバックをもらう。「その同僚以外の相手でもそうなるよ」という言葉にはガツンと来た。。。

同僚から引き継ぐことになった販売先に対しても、「本当にやりたいと思ってる？」と陽子さんに聞かれて、即答できなかった。結局担当の変更なく現状のままやっていくことが、私の1番望んでいることだった。「全体最適のため」とか「新しいことにチャレンジすれば成長できる」とか、もっともらしい理由をつけて、自分の本音がわかつていなかつた。引き継ぐ覚悟も、引き受ける覚悟もできてなかつた。上司からお達しではなく、事前に相談という形があつたのに、自分の本音に向き合っていないから、こういうことになるのだ（自分が招いたことなのだ）と思った。

人間関係は50:50だと教わって来たのに、一方的に相手に非があると思っていた。陽子さんからは、関係を良くしたいと思っていない相手に対してできることはなしし、成長も望めないとも言われた。「どうなりたい」がない相手に対して何もできることがないというのは、今までコーチングで習った通りだ。

個別フォローを受けている間は、同僚に対して自分の態度を改めることをどこかで癪だと思っていた。でも、その癪だという気持ちが変化を阻んでいるのだ。陽子さんからフィードバックを受けて、個別フォローが終わった後も考えて、自分に非があったのだと思ったら、癪だという気持ちが消えて、関係を良くするためにやっていきたいと素直に思えた。自分にも原因があると思えば、改善したい、工夫したいと思えるのだと、頑なさを手放すための大きなヒントをもらった。

個別フォローを終えて3週間。まだ手探りの状態だけど、同僚との関係は個別フォロー前とは比べものにならない位良くなつた。(前は必要最低限の会話しかなかつたのが雑談できるレベルになつた位なので、まだまだ改善の余地はあるが)自分が変われば、相手の態度も変わるので実感できた。

アウトプットを何年も続けてるのに未だに本音すらわからない自分に愕然とするし、未だに無意識で頑なさを発動してしまう自分が恥ずかしくて仕方がないが、陽子さんがくれたフィードバックを受け止めて、今後に繋げていきたいと思う。

今回ありがとうございました！

(E.M 40代女性 埼玉県)