

- ・ 今回は年内最後のアドバンスクラスということで、2025年の振り返りを冒頭に行うことを提案しました。一人15分程度で発表＆質疑応答をしたのですが、質問をもらうことで自分一人では考えられていなかった視点の気づきを得ることができました。

私自身は職場の環境変化をきっかけに、自分の仕事でのありたい姿を明確にしたいということを話しました。それに対して参加メンバーから「手段が目的化しないように」という注意すべきポイントを指摘してもらえました。自分の内面の課題である「他人軸で生きてしまう」という部分は職場においてより出やすいのですが、職場でどうあるかだけを考えると目標が「やるべきこと」に引っ張られやすくなってしまふなと思いました。

セッションではコーチ役に指名してもらったのですが、自分の仮説をクライアントに伝えながら質問をしたときに真意がうまくクライアントに理解されなかったことがありました。クライアントが接し方を悩んでいる部下と、クライアント自身も考え方が似ているところがあるのでは？と言いたかったのですが、「年齢が近く女性なので話しやすい」といった方向に話が進んでしまい、伝わらなかったなと感じました。

セッション後の解説の時間に陽子さんからも解説してもらって初めてクライアントに伝わったので、自分の伝え方の課題を改めて感じました。ストレートな言葉で伝えないと伝わらないのに、不安からオブラートに包んだ話し方をしてしまうのが以前からの自分の悪い癖ですが、今回もそれが出てしまったなと思いました。

次のセッションは、クライアントが自分と似たパターンで怒りを表現している会社の人を見ていて苦しさを感じる現状がある、という話題でした。コーチ役の方が「本人は苦しいんですかね？」と質問していたのが印象深かったです。感情を素直に表に出すことができている時点で苦しくはないのではという別の視点が新鮮でした。

私がクライアントをやったセッションでは、自分自身が課題を正しく認識できていなかったためにコーチ役の方との会話が噛み合わなく

なってしまいました。以前にも別の話題で同様のことが起こったことがありましたが、話を聞いている他の人はみんなわかっているのに自分だけが自分自身を理解できていなくて間違った方向で考えを進めていることが私にはよくあるのだと認識しました。

最後に陽子さんから、年始のコーチング練習会では年間目標の話をするようになるが「目標とないものねだりは区別してほしい」という話がありました。「こうなれたらいいな」と思うものの、本気で目指すつもりがないものは「ないものねだり」ですが、現状私にはその区別がついていないことが多くあります。今回もその認識のギャップで起こったすれ違いもあったと思っています。年末年始期間も利用しながら、本当に自分がやりたいこと、目指したい事は何なのか、ないものねだりではないと自信を持って言えるのかを自分に問いかけながら目標設定を考えていきたいと思っています。

今回もありがとうございました。

(A.K 40代女性 富山県)