

- ・ 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な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つた視点の気付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いました。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てしまうと目標が「やるべきこと」に引っ張られやすくなってしまうなと思いました。

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つ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、伝わらなかつたなど感じました。

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つたセッションでは、自分自身が課題を正しく認識できていなかつ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、話を聞いている他の人はみんなわかっているのに自分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事になるが「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あります。今回もその認識のギャップで起き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自分に問いかけながら目標設定を考えていきたいと思います。

今回ありがとうございました。

(A.K 40代女性 富山県)