

今回は年始の個別フォローだったので、今年の目標について話したいと思いました。年末のコーチング練習会の際に「目標とないもののねだりは区別しよう」と陽子さんからメッセージをいただき、それについて話したいと思って臨みました。

冒頭はジャーナルでいただいた質問に関する話や、私の営業の仕事の話などを聞いて、質問を投げかけてもらうことで、自分のなりたい姿が明確になっていきました。営業としてはプロダクトを売るより、私という人間を信頼してもらえるようになりたいという気持ちを、質問に答えて口に出すことにより自分でもはっきりと認識できるようになりました。

ただ、高い理想を掲げても結局はないものねだりになってしまって、現在地の自分とあまりにかけ離れていると本気で変わりたいと思えない現実があります。この数年はその繰り返しで、結局変われないでいる自分がいました。「どうして変わりたいのか」「何を変えたいのか」と問い合わせたときに、媚びたり人の顔色を伺う自分が嫌だ、というのが一番強い思いだと気付きました。

陽子さんから「これまでそれは何度も言ってきたけど、危機感がなかった。これまでと何が違う？」と聞いてもらって、半年前、一年前には伝えてもらってもぼんやりとしか自覚していなかつたものが、ここ最近はっきりと自覚するようになってきたから、このままでは嫌だ、このままでいられないという気持ちが強くなったと話しました。それは「ゴキブリがいるような汚い家にいて、見えてないうちは平気だったけど一度見えてしまったらもうこのままではいられない」という例え話をしてもらって、まさにその通りだと思いました。

人の顔色をうかがって媚びるようなコミュニケーションでもそれなりにはやってこられたのが現状で、だからこそ危機感を持てずにいました。しかし、それでは本当に信頼を得ているとは言えないし、そういう人には誰にも言わない不安なことは絶対話さないし、大事なことを依頼したいとは思わないものだと思います。私はもっと自分にしか話せないような不安を聞き出して、解決策を提案し、頼ってもらえるような信頼関係を作つて、それを仕事にしていきたいと思います。

陽子さんからはスマールステップとして「フラット、対等な人間関係」という観点を出してもらって、まずは不健全な媚びやへりくだりをやめることから始める、という結論を出せました。人に対して根本的に不安を感じているから、過度に気を使う行動を取ることがあるのですが、フラットな関係性でいるためにはどう行動を変えればいいのか、考えて試行錯誤していくというのをこの一年の目標として定めたいと思います。

今回も長い時間かけて対話をしてもらうことで自分の気持ちを明確にできたと思います。ありがとうございました。

(A.K 40代女性 富山県)