

今回冒頭の時間は、2025年の振り返りをみんなでシェアし合った。思考の整理にはなったけど、核心を突くような質問をし合うことはできず、正直力不足を感じた時間でもあった。

最初のセッションは、前回も話題になった体調不良を訴える女性の同僚が、配慮して切り離した業務を元に戻してしまうという内容だった。コーチ役のAさんが、彼女は何かしらの不安を抱えているのではないかと仮説を投げていたこと、自分の会社にも方針転換にすぐに順応できる人と、なかなか切り替えができない人がいると、自分の経験談を交えて、話をしていたのがとても良かったと思った。ただ、クライアント自身も不安が多いタイプだからこそわかることがあるのではと伝えていたのは、私には汲み取れなかった。同じタイプだと伝えるのに遠慮があったのだと思うが、良い問いかけであっても、オブラートに包むと伝わりにくくなってしまうのだということがよくわかるセッションだった。

続いてのセッションでは、会社の中で頻繁に怒っている上司に対して、苦しいだろうなと思いながらも、できないことがない状況についてクライアントとして相談した。コーチ役のCさんから「本当に苦しいんですかね？」と聞かれて、急に自信がなくなってしまった。怒りの発生の源が似ているから、上司も苦しいだろうと勝手に思っていたけど、実際に本人に聞いた訳じゃない。セッションの後に陽子さんから「実際に苦しいと思うよ」と、怒りのメカニズムについて改めて説明してもらった。人が怒りを感じる時というのは、傷つけられて苦しいのに、その苦しさが癒せていないことから来ていると。そして、“苦しい”の解釈が私とコーチ役のCさんとで異なるから、最後の質問に繋がったのだとわかった。誰にも言えず抱え込

んでしまう苦しさと比べれば、怒りとして外に放出できているだけ良いとも言える。

そして、上司に対して、「苦しいですよ」と伝えてみようと思ったが、「苦しい」という感情に気付けるのは、もっと先の話だと陽子さんに言われて納得した。また怒ってしまった、感情的になってしまったという罪悪感はあるけど、以前の私に「苦しい」という自覚はなかった。今は手放したいと思っているのに手放せないから苦しいと思うのだ。私はここまで来るのに、陽子さんやみんなから沢山のフィードバックをもらって来たけど、それが無い上司に、いきなりぶつけても伝わらないだろう。今は怒りに共感を示して、関係を作っていく段階なのだと理解した。

最後のセッションは、実績によって評価されるようになりたいのに、親しみやすいキャラクターを手放せないというものだった。感想戦で陽子さんから、クライアントが1番求めているのは、「社内の居心地が担保されること」という核心を突いた話があった。ここまで端的にクライアントの課題を言語化できるものなのかと驚いたが、それまでジャーナルなどを通して漠然と感じていたクライアントの課題がとてもよく理解できた。

また、今回はアドバンスクラス終了後、延長戦で時間を取って、ジャーナルのこと、来年の目標について話をしてもらった。

1番心に残ったのは、「ないものねだり」と「目標」を自覚してちゃんと分けてくださいという話だ。「やりたい」と口にしたこ

とで力を貸してくれたのに、それを無駄にしてしまったことがこの10年沢山あった。「やりたい」が指針の10年プロジェクトにおいて、自分自身の「やりたい」が理解できていなかった。「やりたい」という言葉を信じてくれていたのに、このような話を陽子さんにさせてしまっていることが申し訳なかった。先日も仕事で担当販売先の変更について納得していないのに、「新しいことをやれば成長できる」、「全体最適のため」とそれらしい理由をつけて、納得した振りをしてしまった。今は自分の「やりたい」に正直なところ自信がない。でも、ふわっとした憧れに近い「やりたい(なれたらいいな、できたらいいな)」には、具体性がない。行動しないまま終わるものが大半だ。次回の年始スペシャルまでに、自分の中のやりたいが目標なのか、ないものねだりなのか、向き合ってみ極めたいと思う。

年内最後のアドバンスクラスでしたが、延長の時間含め、たくさんのお話を伝えてくれてありがとうございましたm(__)mまた来年もよろしくお願いします！

(E.M 40代女性 埼玉県)