

- ・ 今回のコーチング練習会は年始スペシャルということで、今年目標についての話題を参加者全員でしていきました。

目標設定については10年プロジェクトでここ数年グループとして取り組んできて、みんなで目標をシェアしながらコメントしあってきたのですが、どうしてもみんなの前で発表すると聞こえの良い目標を設定しがちでした。それよりも「今の自分が嫌だから変わりたい」という気持ちの方がよりリアルにとらえられるし、行動に結び付けやすいと思いました。他のメンバーも同じように話をしていて、「目標」ではなく「抱負」という言葉で全員今年のやりたいことを発表しました。

その後、それぞれが話したことについてコメントや質問をしました。あるメンバーが話した「頑なさから脱却したい」という抱負をきっかけに、頑なさ＝思考停止、という考え方を理解できたし、「そこから何をするか」という行動に繋げられるような関わりができたらいとイメージができました。

自分に対しても具体的にどういう場面で対等なコミュニケーションをしたいと思っているかや、どんな時に不安を感じているのかなど、質問してもらうことでより考えていることを具体化できたと思います。

また質問するときに「自分がわからないことが申し訳ない」という気持ちを感じることも多くありますが、陽子さんからの自責をなくすには実力をつけるしかない、というメッセージをいただきました。日々の思考力やトレーニングを積み重ね

ていかなければ、「自分だけわからない」状況や質問することの不安はなくなることはない、逆に不安だから聞かないというのも違うし、不安を感じつつも「ここは聞く」と決めて行動していかないと変わらないと思いました。

金銭感覚や育ってきた家庭環境の格差についても、妙に気を使うのも違うし、かといって自分の位置を自覚していないと無神経な発言になってしまうので客観的な自分の位置を把握してコミュニケーションを取る必要はあるし、その観点も私が目指したい「対等なコミュニケーション」を実現する上で必要な視点だとも思いました。

最後に陽子さんからのメッセージで、チーム全体として成し遂げたいことは何なのか？という次回話すための問いかけがあり、これは次回のコーチング練習会で話すこととなりました。

また、目標に対する明確な基準が決まっていないのでどこまでこだわるのかが本人次第で、どこまで本気でやるつもりなのかを示していかないと他人のかかわり方も明確にならない、という話がありました。そして、陽子さんが仕事で大阪に来た時にその後何をしていたのか、誰も質問できなかったことを話題に「なぜ聞けなかったのか」について質問がありました。これについてはやはりまだ自分が陽子さんとフラットな関係性を築けていないことの証だし、なぜ聞けなかったのか考えてほしいという宿題となりました。

今回はセッションではなく年始ならではの話題を全員でじっくり話ができ、今年一年何をするのか考えを深めることがで

きました。陽子さん、参加したみなさま、ありがとうございました。

(A.K 40代女性 富山県)