

・自分の目標についてはとりあえず考えていることについて話を聞いてもらえて、今更今年の目標についてあまり外で宣言していない身としては非常によかった。
やっぱり口に出したりすることは大事ですね。また時期も仕事始めに当たる時期でありがたかったです。

1つ前回のアドバンスドクラスで「目標とないものねだりの違い」について話題になった。概念としてはわかつても正直自分に置き換えると目標なのかなものねだりなのかわからないところがある。けれども、ずっとそのことについて考えていたりしたらないものねだりも目標になりうるのかもしれない。こうなれたらいいな、とぼんやり思っているだけはないものねだりで、常に挫折してやめても、思い立ってその思っていることについて考えたり動いたりを繰り返していたらまあ目標と思っていいのかな、とぼんやりと思っていた。

今年の目標というか抱負をそれぞれ共有しあって、それぞれの目標というか考えていること、については認識できたと思う。でも自分の中ではその先に改善につながる質問が今ひとつ思いつかなくて、他の3人が別でトレーニングしている効果を感じた。

自分としては基本的にはこれまでと大きく変わってはないけれども主に相手に対する期待値のコントロールについて注力したいと思った。

他の人とのやり取りで、「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ことがある、という話題になった。それは自分も感じことがある。もっと自分の経験を積んでい

くことでその感覚は減らせるとコメントがあった。期待を持ちながらやっていこうと思う。

また別の人とのやり取りで「種を残せなかつたことに対する罪悪感」の話があって、私も子供がいないのでうつすらその感覚としてはわかる。持たなくてもいいのではないか、とコメントがあったが持っちゃうんだよなあという気持ちがある。それがあるから教育とか育成に注力したいという話は自分も思うところがあったのでわかる感覚だった。子供を残せないからせめて何か残して世間を良い方向に変える手伝いをしたい、というか。

今年の目標は今の自分が嫌だから変わりたい、というのが原動力になっているのが多かった。目標の具体像が見えていない中で、とりあえず動くためには重要で、まだ○○になりたいが具体的ではない今はこの気持ちを原動力として動いて行きたいと思った。

追加でチーム全体で成し遂げたいことを考えること。方向性は違うけど同じ熱量で何を成し遂げるかを次のコーチング練習会でいうこと。どこまで突っ込んで欲しいのか、を示すこと、を宿題として出された。どこまで求めているのか難しい、の具体例で仕事で大阪に来た時にその後何してたのか、なぜみんな聞けなかったのか、という問題提起があった。私自身は「やりたいことやってるんだろうなー」以上の感想がなかったけど、他のみんなは聞いてはいけない何かを感じていたらしい。そうか、そういう考え方もあるのか、と思ったのが正直なところであった。

今回陽子さんの声掛けで企画された回でした。ありがとうございました。

(30代女性 千葉県)