

・今回のアドバンスクラスでは5日の年始スペシャルでの宿題となっていた、「10年プロジェクトのグループとして何を成し遂げたいか」についてまず話しました。

私自身は数年前から取り組んできた踏み込んだコミュニケーションについて、以前よりはできるようになったものの、まだできていないと感じることが多いので、それを成し遂げたいと伝えました。他のメンバーの発言も「やりたいことを自覚できるかわかり」や「できていない時に弱音を吐ける関係性」など、共感できるものばかりでした。ただ、実際にその理想とする関係性を体験したことがないので、本当に実現できるのかわからないし、どうしたら実現できるようになるのかもわからず、会話が行き止まりになってしまいました。

陽子さんから、相手が本当に必要としているコミュニケーションは、例えば前向きなコメントに茶々を入れるようなことや、とげを感じることでもあるから、現状で「やりたい」と思っていないコミュニケーションでもあると説明してもらいました。私自身、これまでやってきていないことだからこそ、どうしたらいいのかと思う部分も多くあり戸惑いも感じています。

次に、理想としている人間関係を具体的に話し合いました。日常生活で何気ないやりとりがメッセージ上でもできること、という話題が出て、**10年プロジェクトの仲間は自己研鑽の仲間で、「頑張るところ」だから、日常と分断が起きていると気が付きました。本来はコーチング練習会で学んだことを日常に活かしたり、日常を10年プロジェクトに持ってくるのが自然と行われるものなのに、完全に分かれてしまっているのは不自然だと思います。グループの中で足並みがそろっ**

てしまって、できない時は全員できない、という事態に陥ることもこれまでに多くあり、どこかでそこから自分だけが外れることへの不安を感じているのだと気付きました。全員の現在地を認識して、ひとまずグループ全体の成し遂げたいことを決める前に、それぞれ個人の課題と向き合うことを優先するという結論になりました。本来は合宿など、目標とするものがグループとして決められたら良かったけれど、それができる状態になるためにまず自分が現状から変わらないと、グループとして成り立たないという状態を自覚しました。

今回は2つのセッションをしましたが、どちらもコーチ役を経験することができました。一つ目のセッションでは、以前よりもはっきりと言いたいことを伝えられた手ごたえはあったものの、もう少し自分ならではのコーチングができたなら良かったです。自分のバックグラウンドが活かせる話題の時には、自分なりの考えを自信を持って伝えられるようになりたいと思いました。

2つ目のセッションでも、2回目のコーチングでコーチ役をしました。そこで陽子さんから伝えてもらった「2つのセッションの共通点」から、自分の課題が明確に見えてきて驚きました。クライアント自身「どうしたいのかが明確にあるわけじゃないけれど自分の考えがわからない」状態の時に、コーチ役として「わからない」を率直に伝えられない、ということです。私の日常が、まさに「わからない」状態のまま会話を続け、それで問題なく時間が過ぎて行ったり、相手がそれなりに満足してくれるから、「わからない」ままでやり過ごすことに慣れてしまっていると指摘してもらって、まさにその通りでした。毎日がそうだから、自分がわかっていないことへの自覚が薄く

なり、わからないことがある違和感を感じられなくなっています。

わからないことをそのままにして、理解・共感がないまま深入りせずに会話をしても、それなりに日常が成り立っているのが現状ですが、私がこれからやりたいと思っているもっと深い人間関係を目指していくなれば、理解・共感が不可欠になるというのはとても納得感がありました。実際のコーチングセッションの場面で会話している状態を見てもらったことで、今回の課題に気付くことができました。これは私が目指していく上で絶対に克服しなければいけない部分だと感じました。

今回も多くの気付きのある会になりました。陽子さん、参加された皆様ありがとうございました。

(A.K 40代女性 富山県)