

# コーチング解体新書

～やる気を引き出す源泉を探る～

その18 意見を求められる嬉しさ、自由に話せる楽しさ



猪俣 恭子  
中央大学文学部卒  
卒業後足利銀行に7年間勤務。窓口業務を経て、人事部研修グループで行内研修の企画・運営および講師を担当。結婚を機に退職してからは、実家の印刷会社に従事する一方、パソコンスクール講師として教育活動を行う。2004年からはコーチングを用いた社内の人材育成を手掛け、「良質なコミュニケーションが実現されている現場こそがビジネスの成功をうむ」と実感し、2006年Coaching Press株式会社を設立、代表取締役として現在に至る。  
勲生涯学習開発財団認定マスターコーチ  
コーチ21CTPクラスコーチ  
米国CCE,Inc.認定GCDF-Japanキャリアカウンセラー

先日、県主催の就職支援セミナー3日間準備講習を担当してきました。

参加対象者の皆さんは、ひとり親の方を含め、これから働こうと意欲あふれる20代～50代の女性です。この3日間の講習が終わると、3ヵ月間にわたる講習で専門知識やスキルをみっちり学ぶというコースになっています。

とはいえ、参加メンバーは全員初対面同士。いくら意欲があるとはいえ、研修初日は講師の私が「はい、それでは〇〇〇について5分間ディスカッションしてください。」「それでは、今の時間を通しての気づきや思ったことを自由に聞かせてください。どなたからでもどうぞ。」と促しても会場は水を打ったかのごとく「シーン…」と沈黙の連続。

ではありますが、「皆さん、みんなの前で自分の意見を伝える、発表するって緊張しますよね。私もセミナーの受講者のときはそうです。どきどきします。でも、発表する、自分の考えをなんとか整理して言葉にして表現する、それを繰り返していくと、『ああ、もっとこう言えばよかったなあ』って必ず気づきがあるんです。それを何回もしていくうちに、職場でも意見が相手に少しずつ少しずつ伝えられるようになっていきます。必ずそうなります！ここはね、安心して練習できる場なんですよ。あなたを評価する人なんて誰もいません。例えばバンジージャンプと一緒。どんなに足がすくんでも、こんなところから飛び込むなんてできやしないってどきどきしても、思い切って飛び込めば必ず飛び込んだ分だけここに戻ってこられます。発表することにチャレンジしてみましょうよ！」と熱弁ふるうとさすが皆さん！「じゃあ…はいっ！」と手が少しずつ、やがて次から次へとあがってきます。

研修も2日目になり、メンバーが語る今までの成功体験を聞きながら相手の強みを伝えるワークになると「時間が足りない」と活発に話しをされるようになりました。しかし、面接に備えて自己PRの準備段階になると、さすがに「えー、難しい。むずかしいっ！」とため息まじりの声があちらこちらから聞こえるようになります。

ここでひるむことなく、「確かに難しいですよ。でもね、それって、難しいんじゃないんです。慣れていないだけなんですよ。慣れていないだけ。」と語りかけると、「ふむふむ～」なるほど～と唸る声がかすかに響きます。よし、このタイミングを逃しちゃい

けない。「皆さんにお願いがあります。この講習中は決して『難しい』っていう言葉を使わないでください。これもチャレンジです。『難しい』って口にだすと、私たちの脳はなぜそれが『難しい』のかという理由を無意識にどんどん探しにいらっしゃいますから。」意を決したようにうなづく皆さん。

そんな時間を積み重ねていくうちに、最終日の3日目の午後ともなれば、もう私は完全に司会進行役。黒子です。時間が足りないほどディスカッションがかなり盛り上がってきます。そのディスカッションの最中、ある言葉が耳に入りました。

「こんなに自分の意見を求められて、こんなに話したことはなかった。」

はっとしました。切なくも感じました。「こんなに自分の意見を求められて、こんなに話したこと」が今までなかった…んだ…。けれども、こんなに自分の意見を話して、聴いてもらって、そしてここまで生き生きとした表情になった、未来をのびのびと描いて楽しそうに話をされるようになった…。しかし、恐らく職場に入るとまた聞き役にまわることが多くなるだろうな、とふと思いました。また、話を途中でさえぎられたり、話の内容や話し方そのものを評価するような人にも出会うだろうとも…。

しかし、そういう雑多なことに振り回されないでほしいと心から思いました。3ヵ月間にわたる講習が終わり、それぞれが新しい職場で仕事を始めれば、愚痴のひとつやふたつ言いたくなることもあるでしょう。もちろん愚痴も結構、でもその場限り。そのようなときや、考えを少し整理したいときには、このメンバー同士で、例えば「5分だけでいいから、ただ聞いていてくれない？」とお互いに話を聴いたり、安心して話しができる関係になってほしいと、その思いを皆さんに伝えました。

自分の意見を求められることの嬉しさ。安心して自由に自分の考えを自分のペースでのびのびと話せる相手や話せる時間があることの嬉しさや楽しさ。それさえあれば、私たちが持つ能力や可能性がもっともっとストレッチされていくと実感しています。あなたの目の前の人、それは部下であれ、奥さんであれ、旦那さんであれ、お子さんであれ、友人であれ、それをトライしてみませんか？きっと相手はあなたのファンになっていくことと思います。



コーチングプレス株式会社

〒336-0021 埼玉県さいたま市南区別所6-17-310 電話 048-863-8914 FAX 020-4665-3162  
http://www.coaching-press.com/ (「コーチング解体新書」バックナンバーも掲載中!!)