

コーチング解体新書

～やる気を引き出す源泉を探る～

その51 相手が考える「仕組み」をつくろう その2



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。退職後は家業の印刷会社に従事。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。
国際コーチ連盟プロフェッショナル認定コーチ
財生涯学習開発財団認定マスターコーチ
コーチエィCTPクラスコーチ
米国CCE,Inc.認定 GCDF-Japanキャリアカウンセラー

満開の桜に心躍る季節も過ぎ、若々しい緑にすがすがしさを感じる季節となってきました。御社の新入社員や若手の社員の育成はどれくらい順調にすすんでいますか。「近頃の若い者は自分で考えたり、自分の意見を話すということをしてない。」という声をあちらこちらで聞きますが、御社ではいかがでしょうか？

さて、ここでちょっと視点を変えてみたいと思います。若手と向き合っているときの私たちが、何に気をつけたり、何をやるようになるかと若手社員は今までよりも自分で考えたり、自分の意見を話せるようになるのでしょうか。前回（「コーチング解体新書その50」）に続いて、私なりに思っていることをお伝えしたいと思います。

②「でも」から会話を始めない

今からもう20年近く前になりますが、今だに印象に残っている友人Aさんの言葉を紹介します。それはAさんが一年ぶりに彼女の友人のBさんと話しをしたときの感想です。

「この前、久しぶりにBさんと電話で話したんだけど、とっても疲れたの。」

何やらぐったりしているAさん、うなだれながら、もやもやとした気持ちを話します。

「『今、ご主人さんの仕事、大変でしょう？』って聞いたのね。そしたら、『でも、だんだんと業績も戻ってきたから、次第によくなっていくと思うわ。』って。『小さなお子さんが二人いて、毎日忙しいんじゃない？』って言うと、『でも、家事とか必要なことは、朝早く起きてやっちゃうことにしているの。そうすると結構自分の時間も日中つくれるものよ。』とか…。」ふう～と深くため息をつきます。「そうか、わかった！ 何を言っても『でも』『でも』でBさんの会話が始まるから、だんだん話したくなかったんだ。」と。

どうやら『でも』という言葉には人の気分を大きく左右するだけの影響力があるらしい、それを心にとめてから約20年、私自身が同じような体験をしました。

それはある勉強会のトレーニング内容について、担当者4名で打ち合わせしていたときのことで。

全10回実施するうちのその回の担当は私なものですから、自ずと意欲が上がります。威勢良く発表しました。「あのね、コーチングって相手が目標に向けて行動が続くようにサ

ポートしていくものじゃない。でもね、心の内側に『気がかり』があると、行動するためのエネルギーって落ちるでしょ。人間関係でも仕事でも家庭のことで経済のことで。人って、そういう『気がかり』になっていることにあまり向き合わないで、現状を変えようとしていると思うんだ。それって車に例えると、アクセル踏みながらブレーキ踏んでいるのと同じことだと思う。だから、この『気がかり』になっていることを思いっきり話す、そうして軽くなってから目標設定に今いちど取り組む、そしてゴールに向けて気持ちよくアクセルを踏んでいく、そんな自分をつくる、っていうエクササイズしたいと思うんだけど、どう思う？」

間髪いれず、メンバーのCさんが言います。

「でもさ、それ、30分間っていう時間でできる？ 中途半端になるよ。難しいんじゃない？」

その場は、しい～ん。誰も何も反応できず。でたっ！ これが『でも』の威力。『でも』から始まる彼女の言い分を聞きながら、私は一瞬のうちに次のように結論をだしました。

そうか、無理か、これをするのって。じゃあ、この場でこれ以上話しても仕方がないな。それでもこのワークをやりたいて自分の意見を続けるとなると、なんだか面倒そうだな。そこまで自分のエネルギーをかける必要がある話し合いかな、これって。や～めた。違うテーマにしよう。

つまり考えることをやめたわけです。じゃあ、どんな言葉だったら引き続き考えたのでしょうか？ 例えばこういうのはどうでしょう。

「面白そうだね。それ、もっと聞かせてよ。」

「それをすると参加者にどんないいことが起きそうかな？」

「30分間という時間でやるとすると、どんな工夫が必要だろうか？」

いろいろな視点から意見を検討する、そしてその意見を採用するかしないかは、それから後で決めても十分間に合うことです。若手社員の「思いつき」とも思えるような意見だとしても、『でも』で始まる会話はしない。ささいなことですが、それだけで、相手は自分の考えをとつとつとでも自分の言葉で話せるようになっていきます。是非、これからの一ヶ月間、やってみませんか？ あなた自身に、また相手とあなたとの関係に何かいい変化が必ず起きますよ。



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6-17-17-310 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!!）