

■5月勉強会

<コーチング基礎シリー ~セルフコーチング~ 開催報告>

<日時・場所>

平成28年5月17日19時~ 文京区民センター
ファシリテーター:河野みちる、浦井しげみ(JCAT幹事)

<内容>

『セルフコーチング』~一番のクライアントは自分自身~
を開催致しました。(ファシリテーター:浦井しげみ・河野満(JCAT幹事))。

コーチをつければもちろん、行動は促進されるし承認もして貰える。
それに加えて、四六時中いっしょにいる「自分」がコーチだったら、自分の中にコーチがいたら、推進力が倍増するのでは？
という仮説からスタートした今回のプログラム。

プロのコーチから初学者まで、20代から60代まで、
「セルフコーチング」という、あまり聞きなれないキーワードに惹かれた老若男女にお集まり頂きました。

コーチと内なるコーチ(インナーコーチ)との違い、それぞれの特徴を挙げ、さてどんなインナーコーチがいるといいですか？
絵を描いてみましょう！
??? 絵 ???

1枚のワークシートには絵を描く枠と、いくつかの質問。
どんな傾聴してくれるか？どんな質問してくれるか？
という、ごくまっとうな質問の他に
「右手には何をもち、左手には何をもち？」
「人には言えない変わった趣味は？」
自分の枠を取っ払うための仕掛けがいくつもあり、極めつけが「絵を描く」でした。

持ち時間10分程で思い思いに絵を描きます。皆さん戸惑いながらもちょっと楽しそう。
コーチといえば当然人間だと思っていた私には衝撃的な概念も登場し、それぞれの多様性に大いに盛り上がりました。

仕上げは、相手のインナーコーチになり切って、セルフコーチングのテーマを決めるペアワーク。
インナーコーチによる内なるコーチングセッションが動きだした瞬間です。
参加者の皆さんがこれからどんなセッションを重ねていくのか、楽しみです。

JCATでは今後も、幹事が工夫をこらした独自の勉強会を開催して参ります。
告知にピンときたら是非ご参加ください。
(実験的なプログラムに挑戦したい会員の方も大歓迎です。)

以下は、今日学べたことや印象に残ったことなど、感想を頂きましたので、ご参考まで。

- 普段あまり接することが少ない世代の方と話をすることで、人生の先輩も同じような悩みを持っていて、壁を乗り越えてきたんだ！と勇気をもらうことができました。(NM)
- 新しい視点を違う自分から見つける一方法である(YT)
- セルフコーチングのイメージがクリアになりました。話す、聴くことで、脳が活性化されました。(JF)
- インナーコーチとは自分とは違うという事に気付いてよかったです。今の自分に足りないものが何か明確になりよかったです。近い将来、コーチとして活動するにあたり、新たなヒントを得ることが出来た。(KW)
- 自分を追い詰める傾向があるので、セルフコーチングでさらに追い詰めないかと不安でしたが、太っ腹のコーチにツツコミを入れてもらい、力を抜くことを望んでいるのを自覚できました。(TH)
- 様々な考え方、発想があり、大変興味深く楽しめました。コーチングにより、気づきが得られました。今日描いたインナーコーチを頭の片隅に置いてコーチしてもらいたいです。(TN)
- 学ぶ場所に身を置くのは大事だと気付きました。やっぱり自分のテーマは「本当はどうしたいの？」一生これですかね？(MY)
- いろんな方々の心の中の理想の自分or相手が知れることが非常に興味深かったです、自身の気づかない点が気づけました。妙にやらないといけないという義務感をしていて楽しんでなかったのかと知れました。(TT)