

2017年11月からスタートして13回目のセッションが終わりましたね。

私のコーチングを受けてみて正直な感想をお聞かせください。

コーチングの時間は上野さんにとってどのような時間でしたか？

A：頭の中の整理の時間。人は思考の癖というものがあると思うけど、それを一旦わきに置いて、“あっそうか！そういうことも考えられるなあ”と気づける時間でした。それはまるで新しい空気が頭の中に入ってくるという感じです。そんな時間でした。

満足度を10点満点で点数をつけるとしたら何点ですか？

A：10点！

その理由は？

次に進めるヒントがたくさんあったから。

行動を起こせるきっかけとなりました。これでいいのかな？と思ってたことが、あ〜これでいいんだ〜と思え、自分で納得して、自信をもって行動に繋がりました。

コーチングのテーマ（目標）は何でしたか？

経営パートナーとのコミュニケーションについて

A：言いたいことが言えなかったり、分かっているようで分かってなかったり。

私の中でパートナーに対して“どうしてこうしないの？”“なんでこう動かないの？”という不満があり、それを相手に聞いてみても言い訳に聞こえる言葉が返ってきて常に心の中にモヤモヤがあり大きなストレスでした。

コーチングをしたことで、言えなかったことを言葉にして伝えることができました。また相手に対して、自分の思い込みが多くあったことに気づきました。いまはお互い理解しながらコミュニケーションを深めていけてます。

達成度は10段階評価でどれくらいですか？

A：ん〜。8.5くらい。

コーチングを受けて行動したことは何ですか？

日々遠慮していたものを「私はこう思うよ」と口に出して言うようにした。

振り返りを口に出して言うようにした。

パートナーのほうも思ったことを言うようになった。

上野さん今こう思ってるんですねとパートナーから、感情について言われるようになった。

コーチングをする前までは、まあいいや〜と思っていたが、お互い納得するまで話をするようになった。

コーチングをする前までは週1回2時間くらい、上野さんがパートナーに物申す会という会議を行っていて、言いたいことや溜めていたことを吐き出す時間があつたが、その時間が今は必要なくなり、物申す会はやる必要がなくなった。

パートナーの中に上野昭代という人物データが貯まったのだと思う。

わたしとしても、パートナーの人物データが蓄積された。

コーチングセッションの中で、上野さんのパフォーマンスを高めるのに役立ったと思うことは何ですか？

A：嶋岡さんが、「あの時こう言っていたのが、今はこう言ってますね」というように私の変化を指摘してくれましたね。

例えば、今表情が変わったとか、パートナーに話をしてみると言っていた私が、聞いてみるという言い方に変わったとか。

これが私に変化が起こっているという気付きがあり、パフォーマンスを高め、行動に繋がってたと感じます。

10回目の節目のセッションの時に、今までの振り返りシートを頂きましたね。そのシート、今も持ち歩いていてたまに読み返しています。

読み返すと自分の軸が定まって、はっきりしてきたと思えます。

嶋岡さんのフィードバックは私にとって思想の確立のための過程なんだということ気付かせてくれまいした。今では自分を客観的に見れるようになったと思います。

取り組んだことでよかったと思うことはありますか？

A：コーチングをやる前、私とパートナーはコミュニケーションがちぐはぐでした。私の中に無意識に“やらせてあげてる”感があつたのだと思います。（上野さんはパートナーに出資したという理由から）

今はやらせてあげてる感は一切なくて、一緒にやってる感があります。

上野さん自身にはどのような変化が生まれましたか？

A：自分自身を振り返る。

「振り返り」やっているようで出来ていなかったのですね。難しいこと。でも大切なことだと思います。

上野さんのパートナーに与えた影響はどんな効果がありましたか？

A：以前のパートナーは表情を顔に出して話をするのがあまりなくて、本当は何を思っているのかわからなかったが、今は自分の感情を出すようになった。理屈ばかり話していた人だったが、「根拠はないのですが何となくこう感じる」という話もするようになった。それから、「こんなことを言ったら相手はどう感じるかなあ」というような相手の気持ちを考えるような発言が増えた。

わたしは、「人の気持ち・感情」を考えることってとても大事だと考えているので、パートナーがそのことを考えてくれるようになったことはとても良いことだと思っています。

上野さんがコーチングセッションを受けて手に入れたことって何ですか？

A：自分ではパートナーの気持ちを考えて発言したり行動したりしているあとと思っていたけど、そうではなかったと思いました。

セッション中に嶋岡さんから「それをパートナーに言ったら相手はどう思うか？」と聞かれたことがあって、あ～自分はそうではないんだと思いました。自分が変わらなければという意識ができました。

この気づきがあって、自分の意識が変わったことで、

彼と一緒に仕事をやっていけるという圧倒的な自信ができました。

このまま一緒にやっていっていいんだろうかという不安が、

一緒にやっていいと思えるようになりました。これが成果です。

今回私のコーチングを受けていなかったら今と何が違うと思いますか？

A：パートナーとは別れたかもしれませんが。

深いコミュニケーションを取り相手を知るにはどうしたらよいかということが分かり、コーチングを受けたことで私は変わったのだと思います。

あと、客観的に物事を見るということは難しいことでコーチングをすることで客観視できるようになりました。

自分を振り返る、振り返りの深さが客観視できるようになった要因だと思います。

嶋岡さんのキャラクターなのかもしれませんが、嶋岡さんのコーチングスタイルは、うわべだけの質問（原因を聞いたり解決方法を質問したり）ではなく、人間の深いところをきいてきます。それがブレない自分を作っていくのだと感じました。深く考える。たくさん振り返る。そこにたくさん焦点が合ったっていいと思います。

人は自分だけではなかなか思考や行動が変えられません。嶋岡さんのコーチングは、自分の価値観を一旦横に置いて、たくさん気づきを与えてもらい、その中から自分で選択して前に進んでいく。前に進んでいくことを後押ししながら一緒に伴奏しながら進んでいく。それが嶋岡スタイルなのだと思います。