

第 7 回勉強会レポート

2008年6月22日（日）10：00より熊本市上通りの同仁堂 4F スタジオライブにて自称イケメンの小林真さんを講師に熊本支部の第7回勉強会が開催されました。参加者は41名でした。

タイトルは『3語のあいづちでも心を掴む「聴く」力とは？』です。

小林さんは医薬品専門商社人事部に在籍し人材育成、組織開発に携わる中で「コーチング」に出会い、コーチ21のCTPを受講し、修了。現在は、キャリア・デベロップメント・アドバイザー、コーチ、ファシリテーション協会会員として活躍されています。

コーチングと言うと必ず出て来るのが「聴く」ということですが、では望ましい聴き方とはどんなものだろうかという事で、今回はその部分をいつもよりちょっとだけ深く、でもいつもと同じ様に気楽に考えようという趣旨のようです。

では、小林ワールドへまいりましょうか。

最初に勉強会の告知の文書にもあった名優ゲーリー・クーパーの女性の心を掴む3語のあいづちについての発表がありました。

これが知りたくて参加する男性が多いのではないかと思っていたが女性のほうが多かったので小林さんとしては、ちょっと意外だったみたいですが。

支部の勉強会はいつも女性の方が多様な気がします、やっぱり女性のほうが勉強熱心なんでしょうか。（笑）

さて、その3語とは「まさか！」、「本当かい？」、「いやー、そんな君の話初めて聞くよ」だそうです。

もてたい男性諸氏は覚えておきましょう。

つかみはOKという事で、本題に入りましたが、今回は自分のほうから話すことはあまりなく、むしろ皆さんで「聴く」という事でお話し合いをする時間にしたいということでした。

最初にグループ分けをしました。

小林さんを1月1日、生まれとして誕生日順に輪を作ることになりましたがその際言葉を使わずにやって下さいといわれたので、指で数字を作る人、ノートに書く人など様々でしたが割りとすんなり大きな輪が出来ました。

で、6人ずつ分けるのに順に1から6まで番号を言って行き、同じ数字の人同士がグループを組むことになりました。

今日のワークは「ワールドカフェ」というものを小林流にアレンジした簡易版で実施されました。

それぞれのグループは椅子を持ち寄り会場に6つのグループが出来たんですが、そのグループを家とみだてて1人を長老に選び他の方は実家に帰って来ている状況設定です。そこでみんな「聴くことのメリット」について15分間話し合う。これがワーク①です。

まず、長老を決めなければなりません。

私のグループは誰が相応しいかお互いに指を指しあうことで決めることになったんですがなぜか、私を選びました。「えー」と思ったけど、人気がある証拠だと自分に言い聞かせ引き受けることにしました。同じ運営委員の知識さんが私が今回の勉強会のレポートを書くのに気づき「代わりましょう」と言ってくれましたが、これも勉強と思いそのままやることにしました。が、あとでそうしとけば良かった思う状況になってしまいました。

まず自己紹介をし「聴くことのメリット」について意見を出し合いました。

私のグループでは

- ・相手を理解することが出来る。
- ・思いを引きだす、気づきが出て来る。
- ・信頼関係を深めることが出来る。。
- ・相手のストレス発散になる。
- ・相手から知識を得られる。
- ・頭の中を整理することが出来る。
- ・楽しい話を聞くと自分も楽しめる。
- ・何をしたいかハッキリしてくる。
- ・相手に対する思い込みを解消できる。
- ・自分の世界が広がる。



- ・聴いてもらえるとうれしい。
 - ・思いが完結できる。
 - ・自分だけで考えてる時よりも多くの考えが出てくる。
- といったような意見が出ました。

ワーク①が終わり続けてワーク②の開始です。

ワーク②は長老だけを残し他の家族はよそのグループにバラバラに移動します。

私は「行ってらっしゃい、また帰ってきてねー」と言って送り出しました。

で、移動したグループの中で、今出たメリットを出し合い、そこからメリットを最大化する聴き方はどんなものかをテーマに15分間話し合いました。

私の家に来た皆さんと最初にそれぞれ自己紹介をして、自分達の実家での意見を出し合いました。

- ・第一印象が変わる親近感がわき共通点が見つかり相手との距離感が縮まる。
- ・聴くほうが都合がいいように聴いている。
- ・聴くことで相手の世界観が分かる。
- ・小さい事を聞き逃さずフィードバックする。
- ・情報の交換だけではないことが大切。
- ・人と人の絆が太くなる。
- ・聴くためには自分の知識を増やしたりして自分を高める必要があると感じた。
- ・頭の整理、新しい自分を理解できる。



などが出たんですが、皆さんの意見を書き取るのに夢中でメリットを最大化する聴き方を考えてもらうこと忘れていました。(汗)

忘れていたこと自体、この時はまだ気づいてなかったんですが・・・。

やっぱり、あの時、代わってもらっとけばよかった。(涙)

そんな訳で、私の家に来た皆さんには、なんのお土産も持たせずに帰す事になり、申し訳無いことになりました。

ワーク②が終わり、休む間も無くワーク③に突入です。

ワーク③では遠征先で話し合ったことを持ち帰り、報告をします。

私は「お帰りなさい」と言ってみんなを迎えました。

ほんとの家族ではないけれど、戻ってくると何となく嬉しいような不思議な感じがしました。他の皆さんもそう思われたようでした。

うちの家族が持ち帰ったものは、

- ・ 1対1で相手にフィードバックする。
- ・ 話しやすい雰囲気を作る。
- ・ 先入観、思い込みを外して聴く。
- ・ 相手を尊敬する。
- ・ 事実をまず聴く。
- ・ 相槌をうつ。
- ・ 相手の呼吸に合わせる。
- ・ 相手の話を最後まで聞く。
- ・ 身を乗り出したりして、関心を示す。
- ・ 主語を変えない。(相手の話を取らない)
- ・ 先入観を持たないことは出来ないので、その部分を聴く事で確認する。
- ・ 好奇心を持って聴く。
- ・ 同意と承認は違うことを知る。
- ・ 笑顔で聴く。
- ・ 話をしている人に向かう。
- ・ その人の考えを知るだけでなく、生身の人間として相手の表情、声のトーンなど五感を
使う。
- ・ 聴く場面を作る。我慢しながら聴くのではなく、話を聴く時間を作る。
- ・ 家に帰って奥さんから話を聴く場面では、仕事でもう一軒お得意さんに話を聴きに行っ
たと思って聴く。
- ・ 身を乗り出して話した時、相手から「近寄らんで、気持ち悪い」言われたことがあるの
で距離感が大事だと思った。



などなどでした。

すべてのワークが終わり、小林さんよりワークシートが配られ、今日のワークで得られたものを書き込んでいきました。これは自分の心は分かっているようで分かって無いので文字

として整理する必要があるからだそうです。今、書ききれなくても今夜中には書き上げ、明日の朝、読んでみると良いと言われました

ワークシートを書く時間が終わり。今日の勉強会の感想を求められました。

- ・ いろんなワークをしてきたが、初めてのワークだったので面白いなーと思った。
- ・ 初めての参加で1人出来たので勇気がいったが、知ってる人との話より知らない人との話がいっぱい発見があった。
- ・ ワークの中で聴くことは我慢の練習というのが出てきたが、自分の話を聴く人を探して聴いてもらったらいいかなと思った。
- ・ 先入観を持たないことは出来ないが、それを確認することが大切であり、また話の主語を相手から自分に変えないこと、人の話を取らないことが大事だと思った。

などの感想がありました。

最後に今回のテーマに関する言葉を小林さんがいくつか披露されました。

◇ユダヤの格言

- ・ 人には口が1つなのに耳が2つあるのは何故だろうか、それは自分が話すことの倍人の話を聴かなくてはならないため。

◇ロザリオ・モラレス

- ・ 私は私、そのままを受け止めてくれるか、さもなければほっといて。

◇アンドレ・レニエ

- ・ どうか僕を幸福にしようとししないで下さい。それは僕に任せてください

◇ウィリアム・ウォード

- ・ 平凡な教師は言って聞かせる。よい教師は説明する。優秀な教師はやってみせる。しかし最高の教師は子どもの心に火をつける。

◇矢沢栄吉

- ・ てめえの人生なんだから、てめえで走れ

以上で小林さんによる勉強会は終わりとなったわけですが、最初に自分が話すことはあま

りないと仰ってましたが本当にそうでした。(笑)

もちろん軽妙なトークで皆さんの笑いを誘いながらのお話はあったのですが、多くの時間は参加者同士による話し合いでした。さすがファシリテーターですね。

勉強会の後、先月から始まった体験コーチングのコーナーがあり参加者の中でコーチもしくはコーチングの勉強をしている方が希望者と1分間でテーマを決め、15分間コーチングが行われたんですが、かなり熱の入った風景があちこちで見られました。

そのあと、今回の勉強会で初めて参加者が40名を超えたのに感激した境支部長から参加者にプレゼントがあり、抽選で6人の方に境支部長厳選の書籍が贈られました。残念ながら私は当たらなかったのですが、今度50人超えの時に期待します。(あるかな? :笑)

最後に来月の勉強会講師 森下マキさんを紹介し、すべてのプログラムを終了しました。

■レポーターあとがき

勉強会のレポートを書くのは初めての経験でした。

私は話を聞きながら文字を書くのが苦手なので、録音機も用意してたんですが広い会場なので不明瞭なところも多く、また自分で書いた字が読めないありさまで四苦八苦しながらかこのレポートを書く破目となりました。

なので、実際の発言と違う箇所があるかもしれません。

参加された方で、「あそこ違うよ」とかありましたら遠慮なくご指摘下さい。

また、それ以外にも勉強会あるいは支部へのご意見等ございましたら支部HPの「お問合せ」または「掲示板」へどうぞ。

最後まで読んでいただきありがとうございました。

日本コーチ協会・熊本支部 運営委員 岡部隆男