



COACH A Co., Ltd.



株式会社コーチ・エイ
国際コーチング連盟アソシエイト認定コーチ
一般財団法人 生涯学習開発財団認定マスターコーチ
今城 直樹

「共感力」を問い直す

コーチ・エイのコーチングは「対話」がベースです。コーチ・エイで定義する「対話」とは、お互いの違いに対してオープンになり、違いを活かすコミュニケーションです。

それを前提に振り返ったとき、自分のコーチとしての成長テーマは「共感力」にあるのではないかと考えるようになりまし。共感力が弱いのではなく、強すぎるのではないかと。

私にとって「共感」とは、クライアントの話に理解を示し、クライアントの置かれた状況に思いを馳せることです。深い共感があってこそ、クライアントと信頼関係を構築することができ、その関係をベースにクライアント自身が気兼ねなくなんでも話せるようになる。そして、それがクライアントの気づきにつながる。そういう思いがあります。

でも、共感が強すぎると、対話において大事にしている「違いを活かす」ことができないのではないかと？

実際に、あるトレーニングで自分のコーチングについて、次のようなフィードバックをもらったことがあります。

「クライアントの身に起こったことに対し、今城さんが自分自身の感情を表出させているために、クライアント自身が『自分がどう感じているか』を探索する機会を奪ってしまっている」

もしかしたらこれも「共感」が強すぎるために起こったことなのではないか、そんなふう感じていました。

「共感」を減らす？

そこで、自分の成長テーマについてコーチし合う社内のトレーニングで、「自分は、クライアントの話を聞き過ぎている、共感し過ぎているのではないかと思う」とパートナーとなったコーチに話しました。

そのときに私の頭にあったイメージは「共感を弱める」、つまりこれまで自分の中で大事にしてきた「共感」をある程度捨てる、というイメージでした。違いを顕在化させて活用する対話を行うには、「共感」を減らす必要があると考えたわけです。

自分のテーマを伝えると、パートナーのコーチは問い返してきました。

「共感が強いからそれを弱めるということなのだろうか？ そもそも『共感』ということ、今城さんはどう解釈しているの？」

問い返されて出てきたのは、

「共感とは、相手の思いや感情を察し、その心の機微がわかること」

という答えです。さらに解釈を深めていくと、

「相手の話から想像される相手の感情を、先回りして理解していることを相手に示す」

ことで、共感を体現しようとしていることが見えてきました。

上述したことは、私自身の「共感」の解釈ですが、そもそも「共感」とはなんでしょうか。私たちが他者から共感されると感じる時、何を感じ取っているのでしょうか。

私たちがわかることができるのは何なのか

「その気持ち、わかるよ」

相手からそう言われたら、私たちは「共感されている」と感じ

るでしょうか。私たちは、他者に「わかってほしい」と思いながら、同時に「そう簡単にはわかってほしくない」と思っているところがないでしょうか。「私」は特別である、どこかでそんなふうにも思っているものです。実際に、私たちそれぞれが感じること、考えること、思っていることは固有のことです。それを簡単に「わかるよ」と言われて、なんとなくがっかりしたことはないでしょうか。

そう考えると、「あなたの感じていることは、こういうことですね」と先回りして表現することは、必ずしも「共感」を示すことにはなっていない可能性があります。

私の解釈での「共感」は、どうもここに限界がありそうです。

相手の感情や思いについて私が想像することは、あくまでも私の想像に過ぎません。相手が実際に味わっている感情は、本人に聞いてみなければわからないのです。

臨床心理士の杉原保史氏は著書（※1）の中で、こう述べます。

『「共感」は、人と人との関わり合い、互いに影響し合うプロセスである』

このことから考えると、私たちが他者から「共感されている」と感じるのは、相手が自分と同じ気持ちを感じている、理解していると示してくれる時ではなさそうです。私がいったいどういう感情を味わっているのか、どういう思いをもっているのかを知ろうと関わってくれる。その過程で、相手の共感を実感する、と言えるのではないのでしょうか。

言葉の解釈は自分の行動に影響する

もともと「共感」がコーチとしての成長テーマになると薄々感じていたものの、「共感を減らす」というアプローチを考えていました。しかし、トレーニングでパートナーとなったコーチと話すうちに、ぜんぜん違う場所に着地した感覚があります。「共感」という言葉の意味が広がった感覚です。

このやりとりは、自分がある言葉に対して持っている解釈や定義そのものが、自分の成長を妨げる可能性があることを実感する機会になりました。

国際コーチング連盟 (ICF) が定めるコーチのコア・コンピテンシーを行動ベースにおとしたPCCマーカー（※2）の中に、

6-3 コーチは、クライアントの感情について問いかけたり、探索したりしている

という項目があります。

相手の感情を想像して理解を示すのではなく、その人に聞かなければわからない、その人自身が感じていることについて対話をしていくことが「共感」につながる。この項目の意味することが、改めて自分の中にずっと入った気がします。

あなたにとっての「共感」は、どんな意味ですか？

それをどのように表現していますか？

【参考資料】

※1 杉原保史、『プロカウンセラーの共感の技術』、創元社、2015年

※2 国際コーチング連盟 (ICF) Professional Certified Coach (PCC) Markers

【WEEKLY GLOBAL COACH Vol.1120 2022年4月27日配信】

■今城 直樹

株式会社コーチ・エイ

国際コーチング連盟アソシエイト認定コーチ

一般財団法人 生涯学習開発財団認定マスターコーチ

名古屋大学法学部卒。株式会社リクルートに入社し、事業部門で営業、企画、人事に従事。コーポレート部門では主に新卒採用を担当。また、マネージャーとして自ら組織マネジメントを実践。採用担当時には1000名を超える人材と接点を持ち、人の行動の背景や動機について洞察を深めた。加えて、社内ミドルマネージャーの能力開発を担当した経験から、「強い組織を創る、良い組織を創る」ための本質的な取り組みへの関心が高まり、「人の主体性を高め、リーダーを開発すること」を主事業とするコーチ・エイに入社。

© 2022 COACH A Co., Ltd. All rights reserved. 本書の全部または一部の無断転載・複製を禁じます。

株式会社コーチ・エイ

東京都千代田区九段南 2-1-30 TEL 03-3237-8050
<https://www.coacha.com>

WEEKLY GLOBAL COACH 登録はこちらのURLまたはQRコードよりご登録いただけます。

<https://www.coacha.com/wgc/>

