

ADHDコーチング逐語録

立川さん(仮名)・20代後半女性・システムエンジニア・ADHDの診断あり
2回目のご利用・遅刻ギリギリになることを解消するためにご利用開始

AC:ADHDコーチ CI:クライアント

No.	逐語
AC:01	今日のご気分いかがでしょうか。
CI:01	今日は比較的気分がいいです。
AC:02	お。何かいいことが？
CI:02	いいことというか、いいこともあったし。
AC:03	おお。何かいろいろあったようですね。
CI:03	まあ、今回ここにお世話になる動機でもあったことについてですね。いつも会社に着くのがギリギリになっていて、準備する余裕もなく朝のミーティングがはじまってしまうので、なんとかしたいと想着いて。
AC:04	そうでしたね。
CI:04	それで前回は、朝起床してから会社の自席に着くまでの行程というか。
AC:05	何をしているかをひとつひとつリストアップしましたね。
CI:05	はい。朝起きて洗濯物回して、朝食作って、朝食食べて、洗濯物干して、着替えて、ハンカチとかカバンに持っていくもの用意してと。
AC:06	そうでしたね。
CI:06	そう、それで宿題で、ひとつひとつにどれだけ時間がかかっているか、毎日計るとのことでしたが。
AC:07	ええ。まずは、現状把握ということで、お願いしていましたね。そのあとに課題を特定して、目標とされていた始業15分前に自席に着くということに近づけようと。
CI:07	実は、もう15分前に着けるようになって。
AC:08	ええ(笑)。
CI:08	意外と朝食の準備の中で、レギュラーコーヒーを作って洗ってってしてたんですけど、そこに時間結構かかっていたのがわかって。結局あまり口をつけないで残してたので、やめました。そしたら余裕もって出れるようになったんですね。
AC:09	おお。計ってみて、取捨選択までされたんですね。
CI:09	はい。結構効率化できるなと思ったので、他にもやったことがあって。朝家で直前に、いつもカバンに入れて持っていくものをリストにして、玄関の見えるところに貼る

	ようにしたんです。いつも「あとなんだっけ？」って思い出しながら入れてるとバタバタしてたんで。リスト確認するようになってその無駄もなくなって。
AC:10	そこまで発展させていたんですね。すごい。
CI:10	会社に15分前に着けるようになったのが私の中では一番大きいです。ひとつひとつこんなに時間かかってたんだって。そりゃ、ギリギリにもなるなって実感しました。本当にありがとうございます。
AC:11	時間計っただけで、こんなに自力でいろいろでクリアした方は、なかなかいらっやらないので、すごいですよ。
CI:11	ひとりで時間計るだけでは、ここまでクリアできなかったと思います(軽く睨む)。
AC:12	ごめんなさい。確かにそうですね。ひとは関係性で発達するっていいますしね。
CI:12	ああ、いえいえ、そんな。それで、この課題は解決したので、今日は次の課題もお願いしたくて。
AC:13	お、なんでしょう。
CI:13	えーっと。どうしても職場でミスコミュニケーションが起きるんです。
AC:14	ミスコミュニケーション。
CI:14	はい。上司の説明をわかったつもりになっているみたいで。
AC:15	わかったつもりに...そう感じるに至ったエピソードってあたりしますかね？
CI:15	エピソードとしては、今システムエンジニアの仕事をしているんですが、その上司というのがプロジェクトリーダーにあたります。いつもその上司に案件を任されたり、具体的な指示をもらっているんですが、その指示を取り違えてしまうことがよくあって。それに困ってますね。
AC:16	上司からの指示を取り違える、というのがミスコミュニケーションの、今回の課題なわけですね。
CI:16	はい。
AC:17	その取り違えになったと判明するのは、どのタイミングですかね？
CI:17	えーっと...。まず、上司から案件をふられて、すぐに取り掛かって、それから成果物ができて。その成果物を上司に見せて「指示と違うよ」と言われて。
AC:18	その時に、取り違えていたな、と。
CI:18	はい。それで前に上司との面談中に、そのことについて注意されて。それで「主語や目的語をいってくれないので間違うんです」って。
AC:19	たまらず、立川さんがそうおっしゃったんですね。

CI:19	はい。ついいてしまっ...
AC:20	間違えたくて間違うわけではないですもんね。
CI:20	そしたら上司が「あなたが指示内容を具体的にどう受け取るかは、こっちでは把握しきれないよ」って。
AC:21	なかなかつらいですね。ちなみに、上司の方が指示する内容について、主語や目的語の部分が立川さんと一致していれば、取り違えは起きなさそうですか？
CI:21	はい。でも他にもあるんです。会議室で、上司と私と同僚とで、案件についての打合せをしていて、その後、自席に戻って作業を開始していたら、疑問に思うことができたので上司に相談したら、「打合せで何聞いてたの？決まったことと違うことをしているよ」と言われて。
AC:22	打合せの場面でも。
CI:22	ええ。同僚はちゃんと打合せで決まった通りのことをして。私だけ違うことをしていました。
AC:23	そうですか。
CI:23	認識が自分だけ違っていたので、他にも案件を抱えていたから、時間的にロスになってしまいました。
AC:24	他にも案件を抱えている関係で、時間的ロスになるのは困るな、と。
CI:24	本当に困りますね。実際に納期に間に合わなそうになったこともあります。そのときは同僚たちに助けてもらってなんとかなったんですが。
AC:25	それでは、目的の状態について一緒に明確化していきますか。出社時間を決めた時みたいに「~している状態」と肯定表現に。
CI:25	わかりました。そうですね...。「上司が伝えようとするイメージと、私が同じイメージを持っている状態」ですかね。
AC:26	いいですねえ。「何についてどうなっているか」や「誰が誰と」という明確化もされているので、とてもいいですね。
CI:26	ここまで振り返れたので、意外とすんなりできました(笑)。あとは...
AC:27	どうなっていたら、「同じイメージを持っている状態」といえそうでしょうか。
CI:27	成果物についてのレビューを上司からもらう時に「こういう認識であっていますか？」と訊いて、プロジェクトリーダーからYESの反応が返ってくる。
AC:28	とてもいいですね。YESの反応というのは「これであってるよ」みたいな。
CI:28	はい。
AC:29	目的の状態に至ったかどうかを明確に判断できるので、とてもいいですね。

「ADHDコーチングの逐語録 その1」ADHD-COACH

CI:29	偶然ですが、よかったです(笑)。
AC:30	ちなみに、この意味でいうところのNOの反応は、現状でどのくらいの頻度でありますかね？
CI:30	10回中6回ありますね。
AC:31	うん。数字を使うのも明確化できていいですね。それでは、目的の状態としては、10回中何回になっていますかね？
CI:31	10回中1回で、YESの反応だと9回が現実的ですね。
AC:32	現実的だと早い解決になりそうですね、いいですね。
CI:32	そうか…。現実的だと早いのか。
AC:33	はい。この数字をもとに、ピンポイントの課題を具体化していくこともできると思います。
CI:33	やってみたいです。
AC:34	ありがとうございます。さっそくですが、現状では10回中4回は、指示されたことと一致している、ということでしょうか？
CI:34	そうですね。
AC:35	なにか違いがあるんですかね？一致していない時と比べて。
CI:35	んー。経験していて慣れているからだと思います。
AC:36	ああ、慣れているからかあ。その経験はいつ頃の経験になりそうですかね？
CI:36	あー、入社していただいた6ヶ月間くらいで養った経験が、一番今の土台になっていると思います。
AC:37	その時は、イメージをどのように一致させていたのでしょうか…。
CI:37	指示をもらって、まだ新人だったので、メモに一度書いて整理しました。
AC:38	指示をメモするだけではなく、整理するという。
CI:38	はい。指示をメモるだけじゃ、よくわからなかったの。
AC:39	どういった整理の仕方をされていたか覚えていますか？
CI:39	えーっと。結構図解に落とし込むことが多かったですね。文字だけだとうまくまとめられなくて。
AC:40	おお。指示をメモして、そのあと図解で整理して、…それで指示と一致していた？

CI:40	はい。一致というか、作業に着手する前に上司に確認をしていたんですよね。その時にOKをもらってという経験を積み重ねてましたね。...そうか、一度図解して整理してやればいけるかも。
AC:41	いいですね。図解整理。これをまたやってみますか？
CI:41	はい。やってみてまた次回フィードバックさせてください。
AC:42	ああ、ありがとうございます。ちなみに、最近は忙しくなるとかで、図解はされていなかったんですかね？
CI:42	そうですね。忙しいのと、慣れてきたというのもあってやらなくなりましたね。
AC:43	案件が増えていったんですね。
CI:43	そうですね。振り返ってみると、やらない分、認識のズレは増えていったなって感じます。
AC:44	振り返ってみると、というのは素敵な気づきの仕方ですね。
CI:44	そうか、これが気づきか...
AC:45	うん、建設的な内省をされていましたね。あと、これも訊きたかったんですが、事前に確認質問をするというのも最近はしなくなりましたかね？
CI:45	そうですね。すぐに取り掛かっていますね。なんか話していて思ったんですが、事前に上司と私とでイメージが一致していれば、認識違いでムダな時間を失うこともなくなるし、成果物のレビューの段階で「違うよ」っていわれなくなるから、事前というのが結構重要そうだなって思いました。
AC:46	おお、事前というのが、その後の結果を左右するわけですね。
CI:46	はい。そういえると思います。
AC:47	ちょっと、来週フィードバックいただく時のために、一度明文化してもいいですかね。
CI:47	はい。成果物を作る前に、一度指示されたことを図解で整理して、それをもとに上司に確認を取ります。
AC:48	いいですね。明確になりましたね。
CI:48	あ。実際に着手してみないとわからないこともあるから、図解整理してわからないところは、一度軽く着手してみて、それでもう一度図解整理してみます。そこから、やる必要のあることと、疑問点を箇条書きにして、上司に確認を取るといいのかも。
AC:49	おお。わからないところの明確化や、箇条書きでタスクと疑問点を明文化するわけですね。素晴らしいですね。
CI:49	はい、ありがとうございます。なんかすごいスッキリしました。
AC:50	いいですねえ。

CI:50	これだったら、事前確認で一致していなくても、整理した図解を見せながら指摘されている点を明確にできるから、結構使えそうです。
AC:51	おお。そういった使い方もあるわけですね。図解整理って大きいですね。
CI:51	はい。
AC:52	では、お時間になりましたので、また来週お待ちしております。
CI:52	ありがとうございました。また来週、お願いいたします。

3回目のご利用

No.	逐語
AC:01	それでは本日もよろしく願いいたします。
CI:01	お願いします。
AC:02	2週間ぶりですかね。
CI:02	そうですね。いろいろ立て込んで。
AC:03	それでは、前回のセッションから今日に至るまでの振り返りを伺っていきたくと思いますが、よろしいでしょうか。
CI:03	はい。えーっと。前回ここで作った対処策を使ってみたんですが。
AC:04	ああ、そうでしたね。一度図解整理してみてというものでしたね。その後どうでしたか。
CI:04	ええ。最近ですね、上司との面談があって、認識が一致しているねって言ってもらえました。
AC:05	おお、やりましたね！
CI:05	はい(笑)本当によかったです。もう近頃は上司が新しく案件を指示する時「この案件の詳細を読んで、どう進めるのか図解してから、内容を教えてくれる」ってやり方に変わっていて。
AC:06	ああ。上司の方も、その方法にのっとっているわけですね。
CI:06	ええ。結構プロジェクトマネジメントのやり方でも、図解ってテッパンだったりするので、共通認識図りやすいんですね。
AC:07	なるほど。業界的に共通したものがあるんですね。
CI:07	はい。ただ、上司とのミスコミュニケーションはうまくいっているんですけど、別のところで認識のズレがまだあって....。

AC:08	別のところでの。
CI:08	はい。同じチームの同僚と結構連携して作業しなきゃいけないプロジェクトで、そのミーティング後にすぐにファイルを共有しなきゃいけない状況とかがあったりして。本当はミーティング内容を整理したかったんですが、相手を待たせていたので。
AC:09	図解する余裕が持ちづらかったんですね。
CI:09	そうです。余裕がなくて。なので、その後の作業は精度が落ちましたね。
AC:10	余裕がないことで、結果的に精度が落ちたと。
CI:10	はい。ミスが発覚したり、テンパりました。それで何をしたいのかわからない状況になりましたね。
AC:11	その時のご様子としては、焦っていた感じ？
CI:11	だいぶ焦っていましたね。他にはミーティングの最中ですね。
AC:12	認識のズレが？
CI:12	はい。話を聞きながら書く、というのができなくて。
AC:13	ああ。ミーティング中に決まっていくこととか、伝えられる内容を、耳で聞きながら、その内容をペンで書くという？
CI:13	はい、紙とペンでやるので...同時にこなすのがどうも...。これもADHD特性でしょうか。
AC:14	1つのことに集中して取り組むのが得意な方は多いんですが、逆に短時間で「聴く」「理解」「書く」を反復的に切り替え続けるのは苦手だったりしますね。
CI:14	ああ、それわかります。やっぱりそうか...
AC:15	まあ、やりようはいろいろあると思います。今、対処策が使えない状況についてみてきましたが、使えるパターンとの違いってあったりしますかね、他に。
CI:15	そうですね...。上司からYESの反応がもらえたときは、「自分から確認しに行く」というパターンでしたね。ミーティング中は、どうしても受動的に対応することになるので。
AC:16	ああ、自分からいくから使える対処策なわけですね。
CI:16	そうですね。今振り返ってみると、自分から確認しに行くときは、自分のペースでできるので、書いて整理する余裕もあるんだなと思いました。
AC:17	自分のペースだから余裕があると。
CI:17	あと、今話していて気づいたのですが、ミーティング中って、相手の話を最後まで聴いてから、あとで図解整理をするってパターンもあるなって思いました。

AC:18	ああ、上司の方から指示をもらった時と同じように、一度自席に戻ってから図解すると。
CI:18	はい。あー、そうか。だからミーティング中は認識がズレるのかあ。
AC:19	何か気づきが？
CI:19	はい。うまくいかないパターンでは、「聞く」と「図解を書く」を同時にやろうとしていたというのがあって。うまくいく時は、確かに聞き終わってから、図解にして整理してたなって。
AC:20	おお。同時にするとうまくいかないから、1つ1つに分けていくと。
CI:20	はい。同時にやろうとするから、相手が話していた内容が変わった時に混乱しやすくなってたし。
AC:21	そういったことが起きていたんですね。
CI:21	たぶん、追いつこうとしていたから、同時にやっしまおうってなっていたんだと思います。
AC:22	追いつこうとされていた、そういう想いがあった。
CI:22	はい。こうやって会話する分には、認識の齟齬は起きないので、「ながら」で図解するんじゃないかと、そこは後回しにして、会話に集中していたらいいのかもしれない。
AC:23	会話に集中。なるほど。1つに絞るならうまくいきそうですね。
CI:23	はい。あとは、焦りですね。
AC:24	追いつこうとする焦り？
CI:24	はい。焦っているとミスをしがちなので。そこですかね…。
AC:25	焦っている時は、たいていミスをしていると。
CI:25	慌てて作業にとりかかって、たいてい必要ではないことをしていたりするので。でも、必ずということではないですね。
AC:26	必ずではないんですね。
CI:26	一度トイレに行ったり、オフィス出て飲み物を飲んだりしてから、自席に戻って作業にとりかかると、それだけで「あ、そうだ」って感じで、気になったことや思い出したことについて上司へ確認質問しにいけたりするので。そこで認識違いの防止とか、しなくてもいいことのアぶり出しとかできて修正できるんですね。
AC:27	一度席をはずして、トイレにいったり、飲み物を飲みに行ったりするだけで、焦りは軽減される状態に。
CI:27	そういうことですね。気づきやすい状態に勝手になって、余裕が出てきますね。

AC:28	おお、余裕が出てくる。
CI:28	そうか。余裕がない時は、自席から一度離れると、その後の作業の精度がよくなって、結果的に時間の無駄が省けそうですね。
AC:29	いいですねえ。結果的に時間の節約になるわけですね。ちなみに、その離席してから戻ってくるのに、どのくらいの時間が必要ですかね？
CI:29	だいたい、長くて10分ですね。いつもは5分くらいかな。結構先輩とか他の社員も気分転換に出歩くことが多いので、当たり前のように離席はできそうです。
AC:30	では、落ち着きたいときに、いつでもできそうなことなんですね。
CI:30	そうですね。焦ってムダな作業時間をして、結果「違う」と言われるまでに失う時間に比べたら、この5分10分はかなり有益な時間になりそうです。使えそうですね、この5分間対処策は。
AC:31	いいネーミングですね。覚えやすい。
CI:31	ええ。単純に覚えやすい方が、思い出しやすく使いやすいかなと思って。
AC:32	おお、いいアイデアですね。では、この5分間対処策を、また次回フィードバックいただいてもいいでしょうかね。
CI:32	はい。こちらからもお願いします。

【その後の金井さん】

この次のセッションで、「5分間対処策」は手軽に実践できているとの報告があった。また、一度離席してから作業に戻ると、図解も冷静に取り掛かりやすくなり、さらにミスやヌケ・モレに気づけるようになったのが大きいとの話があった。

そして、上司から「最近とてもよく成長しているように見えるよ」と評価があったことを共有していただいた。

その後、認識のズレは問題にならなかった。それ以降は「不用意な発言をしてしまう」というテーマになり、学生時代に孤立した体験についての内省をキッカケに、幼少期から思ったまま自由に振る舞ったり、思い通りにしたいと強く主張すると怒られ孤立してしまうという自己概念を形成していたとの語りがあった。幼い頃から、我慢ばかりして強く渦巻く感情を抑え込むことが多くなって、それが現在では不満の抱きやすさにつながり、不用意な発言に表れていたとのことだった。それでも、母に抱えられながらなだめられた体験を思い出したことで、我慢するしかなかった強く渦巻く感情が穏やかなものに変わり、どんな感情も生きていくための大切な感覚として捉え直す展開となった。このセッションを期にさまざまな感情を受容していくことが続き、その間に安定感と俯瞰して状況を捉えることが増えたとの日常についての報告があった。102回目(ご利用開始から2年2ヶ月後)のセッションで、ご利用の終結に至った。