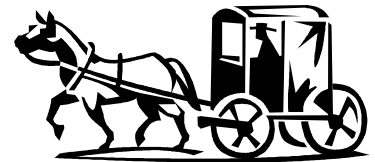


コーチング的アプローチの基本

1 コーチング概要

【コーチングの語源】

Coach = 馬車



荷物や人を目的地まで届ける



目標達成を支援する

【コーチングの歴史】

- 1840年代 オクスフォード大学(英)の卒論作成家庭教師 = 「コーチ」
- 1970年代 ガルウェイ(米) テニス指導法として
- 1980年代 ウィットモア(米) ビジネス界に
- 1992年 国際コーチ連盟(ICF)が発足
- 1997年 日本にてコーチ養成プログラム開始
- 1999年 日本コーチ協会設立

【コーチング】

相手が本来持っている能力、強み、個性を引き出し、目標実現や問題解消のための自発的行動を促すコミュニケーション技術



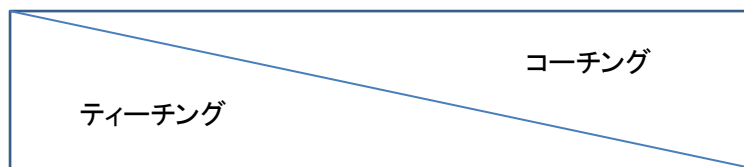
考える人をつくる

【コーチングとティーチング】

☆ わたしたちが知っている多くの「コーチ」

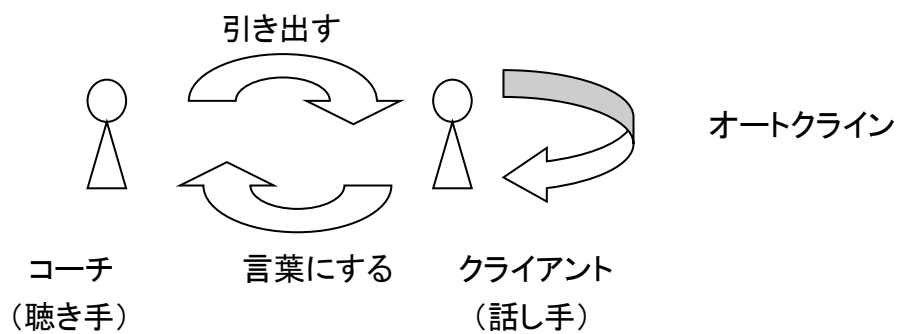
☆ ティーチングの限界

☆ コーチングとティーチングの併用



【コーチングの3原則】

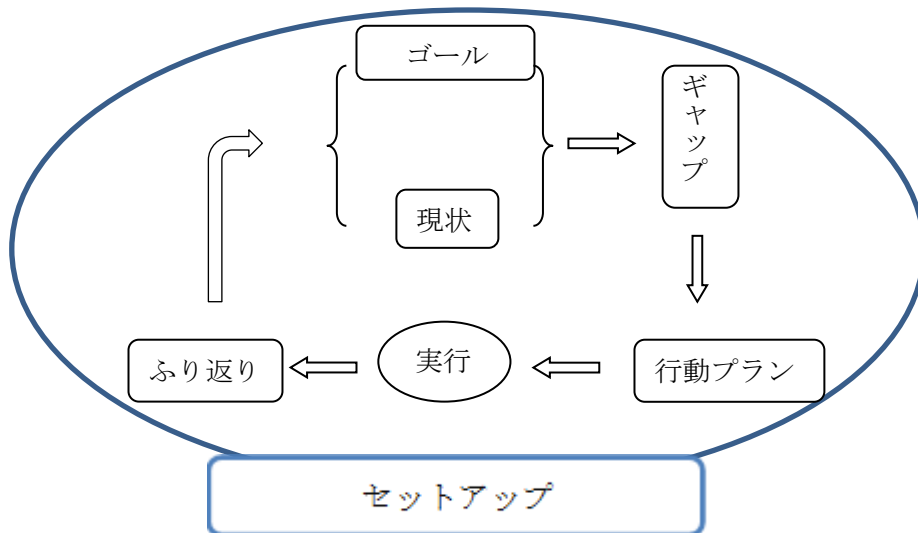
☞ 双方向性



☞ 継続性

☞ 個別対応

【構造をもつ会話】



【コーチングのポイント】

答えは相手の中にある。

2 ペーシング

相手の雰囲気、速度、言葉などに合わせること。

☞ 言葉によるペーシング

あいづち / リフレイン / 業界用語 / 好んで使う言葉 など

☞ 言葉以外によるペーシング(ノンバーバル)

うなずき / 表情 / 視線 / スピード / 呼吸 / トーン /
手ぶり / 身ぶり / 立ち方 / 雰囲気 など

☞ ノンバーバルが伝えるもの

言語情報

聴覚情報

視覚情報

☞ プレゼンスをデザイン

3 承認

「あなたの存在を私は認めている」ことを伝える全ての行為、言葉

あいさつをする・プレゼントをする・仕事を任せる・相手の意見を求める
他者に紹介する・即レスを返す・叱る・謝る・NOという選択権を与える
部下を接待する など (参考: 『『ほめる』技術』 鈴木義幸 著)

☞ 存在承認 … 相手の「存在」「貢献」を認める

ありがとう、助かったよ、君のおかげだ、またお願いするね

☞ 変化承認 … 変化(プロセス)を認める

今朝は8時に出勤だったね、前回より5ポイント上がったね

☞ 結果承認 … 「結果」「成果」を認める

さすが、すごいね、がんばたな

《 ピグマリオン効果 》

教育心理学における心理学的行動の一つ。

教師の期待によって学習者の成績が向上すること。人間は期待されたとおりに成果を出す傾向にあるとされる。

《 リフレーミング 》

異なる枠組みや状況を当てはめることで、それまでのものの見方や視点を変える。

《 3つのメッセージ 》

I メッセージ ・ YOU メッセージ ・ WE メッセージ

A 「いつも遅くまで頑張ってるね」

B 「君の頑張っている姿を見ると、私も元気になるよ！」

C 「君がいつも笑顔で挨拶してくれるので、職場の雰囲気明るくなったよ」

A YOU メッセージ 相手の事をそのまま伝える

B I メッセージ 相手が如何に自分に影響を与えているかを伝える

C WE メッセージ 相手が如何に周囲に影響を与えているかを伝える

《Discussion》 子ども、状況に合わせて、質問を考えましょう。



「どうしたらいいですか？」

「動きません！！」

Case 1

Case 2

Case 3

4 質問

相手に気づきを与え、行動を促す

(1) オープン&クローズド

オープン … 相手が自由に答えられる拡大質問(5W1Hの質問)

クローズド … Yes、Noで答える限定質問 (確認の質問)

(2) 掘り下げる (抽象 → 具体) チャンクダウン (例) 具体的に言うと?

纏める (具体 → 抽象) チャンクアップ (例) 一言で言うと?

スライドアウト (更に考えさせる) (例)他に何かありますか?

(3) 何故(Why)でなく、なに(What)や、どのように(How)

「なぜ？」と聞かれるとそれ以上聞かれない様に自己防御姿勢になる

「なぜ？」と聞かれると答えに論理性を要求されて苦痛を感じる場合がある

「なに?(どの様に?)と聞かれると、客観的に問題を捉え行動しやすくなる

(4) 思考を切り替える 3つの軸

時間軸 短期 ⇔ 長期・過去⇒現在⇒未来

視野軸 狭い⇔ 広い・高い ⇔ 低い

対人軸 他者の立場に立つ

《講師自己紹介》

ソルナ・クリエイト(株) 取締役

大川 郁子 (おおかわいくこ)

神戸大学教育学部卒業後、16年間奈良県小学校教員として勤務。
コーチングに関しては、13年以上の実績があり、これまでのクライアントは
経営者から学生まで300人以上。

研修は自治体、企業、教育、医療分野を中心に、コーチング、チームビルディング、キャリアデザイン
などを扱い、年間100～120回実施。

奈良女子大学附属小学校にて非常勤講師としても勤務。

[資格] 国際コーチ連盟認定コーチ(ACC)
ギャラップ社(米)認定ストレングスコーチ

奈良市在住

HP <http://cc-soluna.com/>

