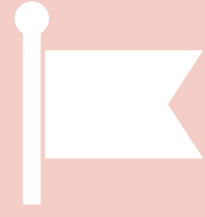


質問力を上げる

～コーチング実践編～

ポジティブゆとり子育て



GOAL

マインドと質問力を鍛え
コーチングを深める

目次

- 1.子育てにおけるコーチング
- 2.コーチングマインド
- 3.コーチングの技術と流れ
- 4.実践

子育てにおけるコーチング

コーチング

＝

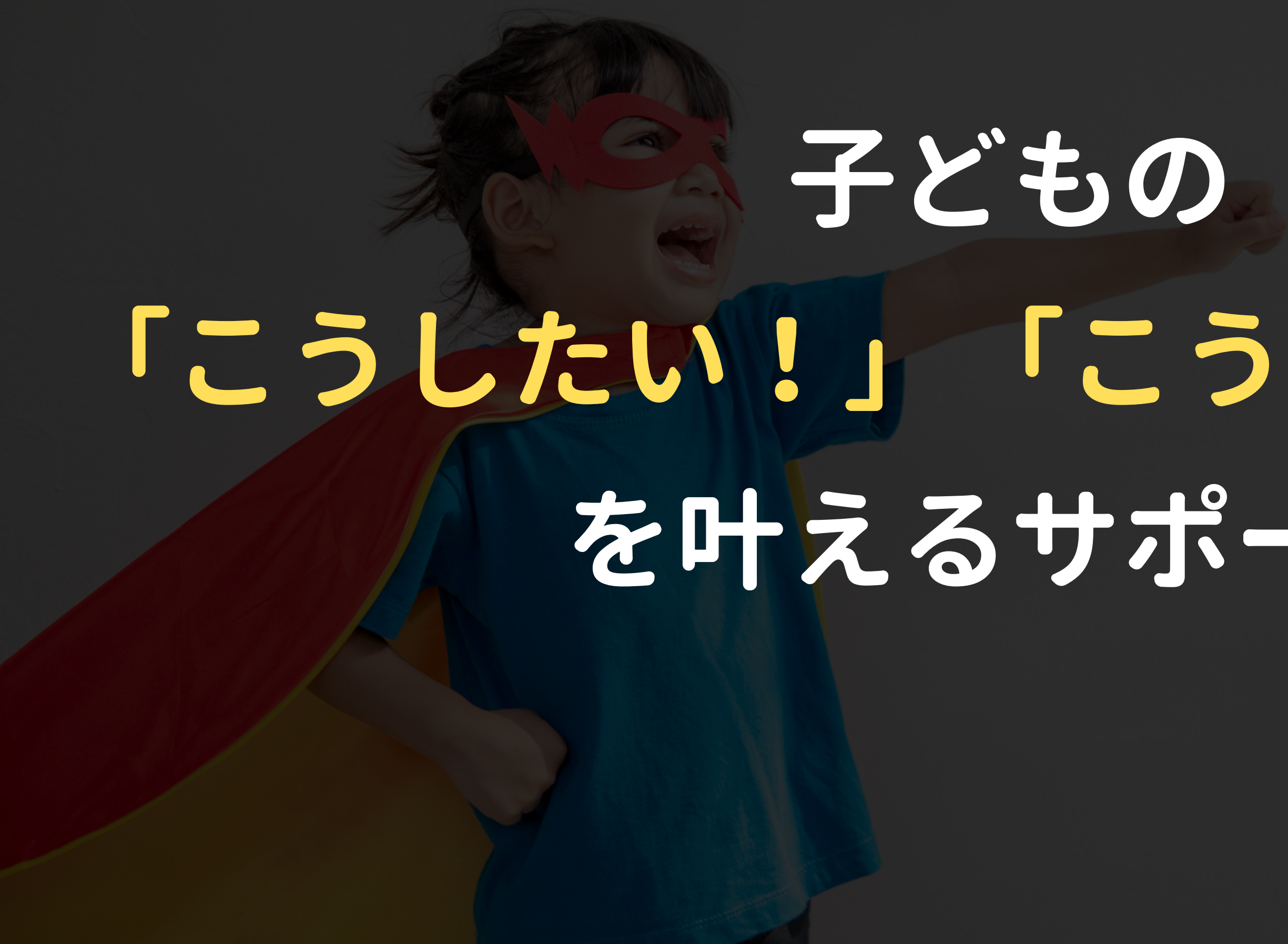
対話によって相手の目標達成をサポートするための
コミュニケーション手法

子育てコーチング

||

子ども自身の中にある可能性に気づき、
積極的に引き伸ばしていく

親が子どものコーチになる！



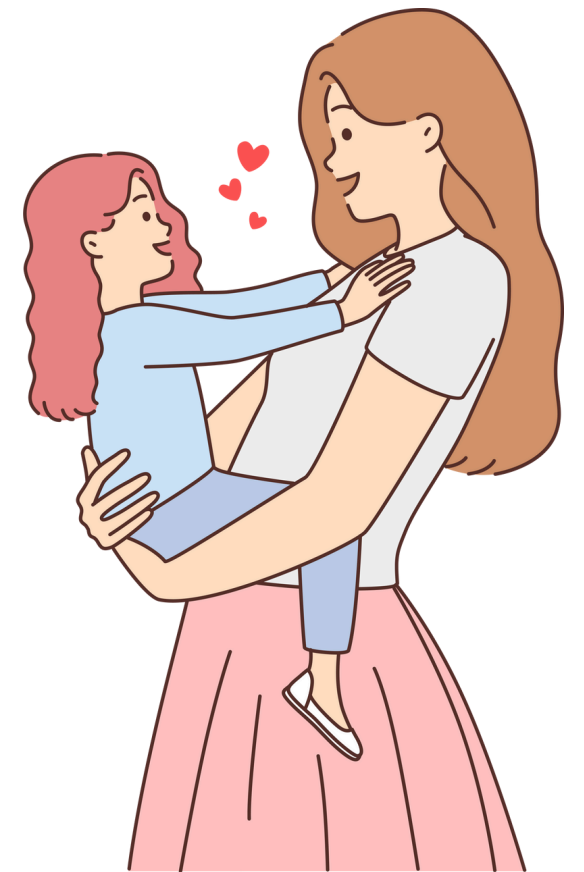
子どもの

「こうしたい！」 「こうなりたい！」

を叶えるサポート

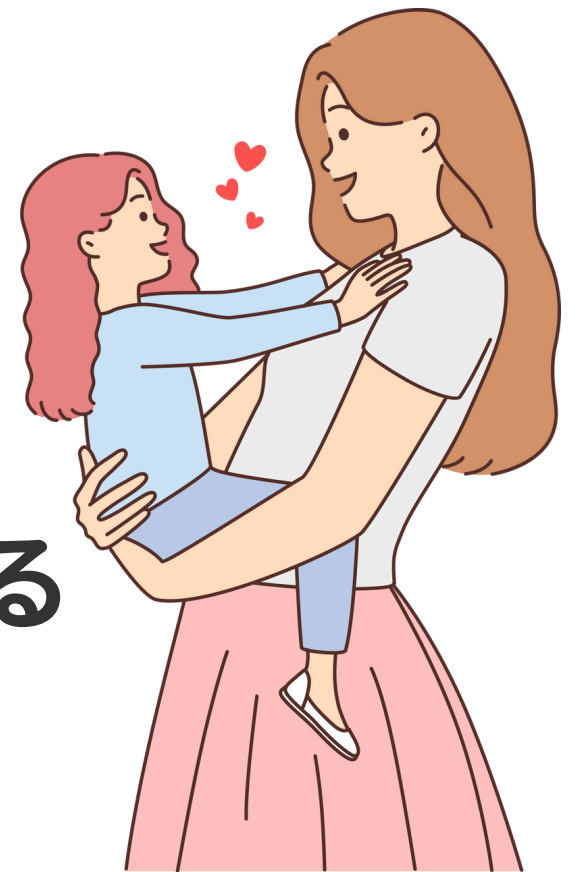
コーチングをすると…

- 相手に新しい気づきをもたらす
- 視点を増やす
- 考え方や行動の選択肢を増やす
- 目標達成に必要な行動を促進する



コーチングで得られる効果

- ・子どもの自己肯定感が高まる
- ・自主性を伸ばすことができる
- ・自ら考え行動できる子どもになる
- ・子どもの可能性を最大限に引き出せる
- ・子どもに合った子育てができるので、ストレスが減る



コーチングを行うにあたっての心得

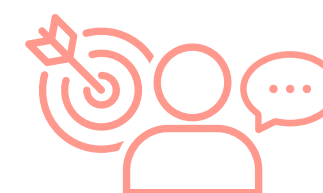
- ①結果を求めすぎない
- ②子は親の鏡
- ③子どもを支配しない
- ④褒める重要性
- ⑤相手を100%信じる

実践編

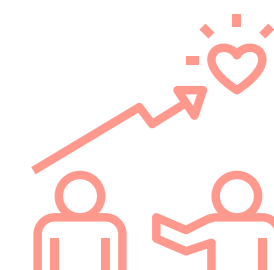
コーチングマインド

コーチングマインド

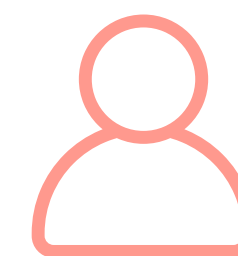
1. 答えは相手の中にある



2. 今この瞬間から未来へ
(過去にとらわれない)



3. その人全体に焦点を当てる
(未来の姿を想像する)



対話で 1 番大事なこと

対話で 1 番大事なこと

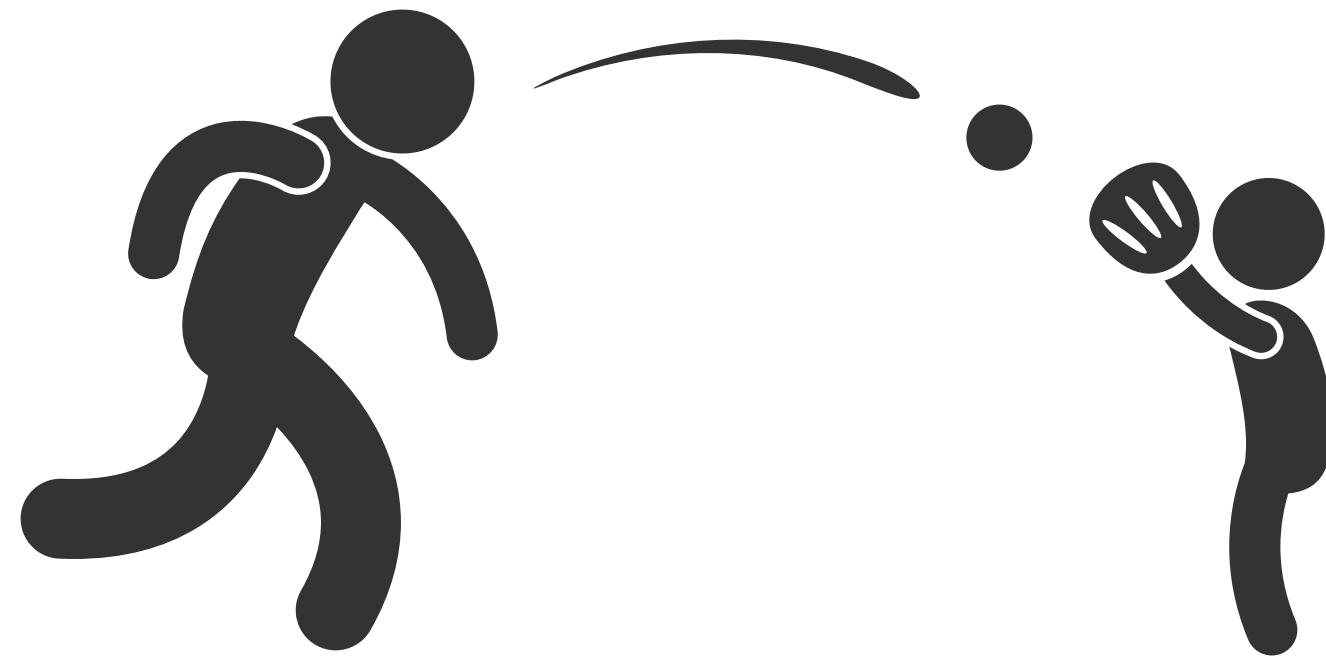
||

コミュニケーション

聞く



コミュニケーションはキャッチボール



話し手

聞き手

話し手

聞き手

話し手

聞き手

話し手

ドッチボールになっていませんか？



聞き上手になるために

1.アドバイスしない

2.ジャッジしない

3.レッテルを見ない

4.受け止める

5.共感・関心を示す

6.最後まで聞く

そうなんだね

そういうわけがあるんだね

うなづき

あいづち

相手に100%意識を向ける

気持ち・思い・考え

コーチングの技術と流れ

コーチング技術

1. 質問のスキル
2. 承認
3. フィードバック
4. チャンクとスケーリング
5. リクエスト

コーチング技術

1.質問のスキル

2.承認

3.フィードバック

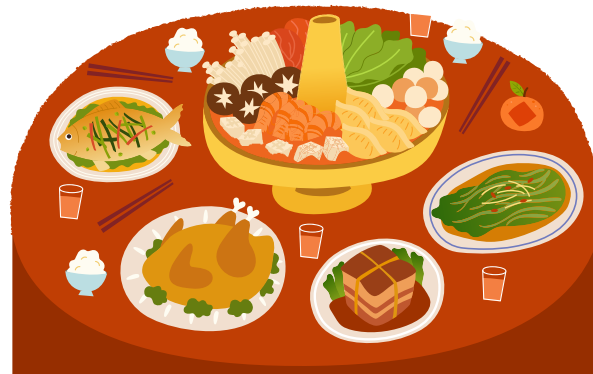
4.チャンクとスケーリング

5.リクエスト

質問の種類

オープン

今日の晩御飯何食べる？



クローズド

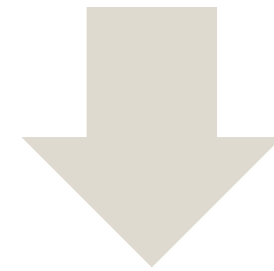
今日の晩御飯カレーがいい？
ハンバーグがいい？



基本の質問

5 W1H

Why, What, When, Where, Who, How



なぜ、何、いつ、どこ、誰、どのように

確認の質問

- | | |
|---------|-------------------------------|
| 1. 具体化 | ～～ってというのは？ ということ？ たとえば？ |
| 2. 網羅 | 他には？ |
| 3. 目的 | どうして？ なんのため？ |
| 4. 反芻 | 言ってみてどう？ 確かな感じがする？ 本当に？ |
| 5. 抽象化 | つまり？ まとめると？ 一言でいうと？ |
| 6. 肯定形 | ～の代わりに何？ ではなく何？ |
| 7. リソース | できていることは？ わかっていることは？ 持っているのは？ |
| 8. 順接 | だから？ それで？ ～とどうなる？ |
| 9. 逆説 | だけど？ とはいえ？ |
| 10. 関係性 | AとBの関係は？ 何と比べて？ |

質問の構造

疑問詞

+

主語

+

動詞

質問の構造

疑問詞

+

主語

+

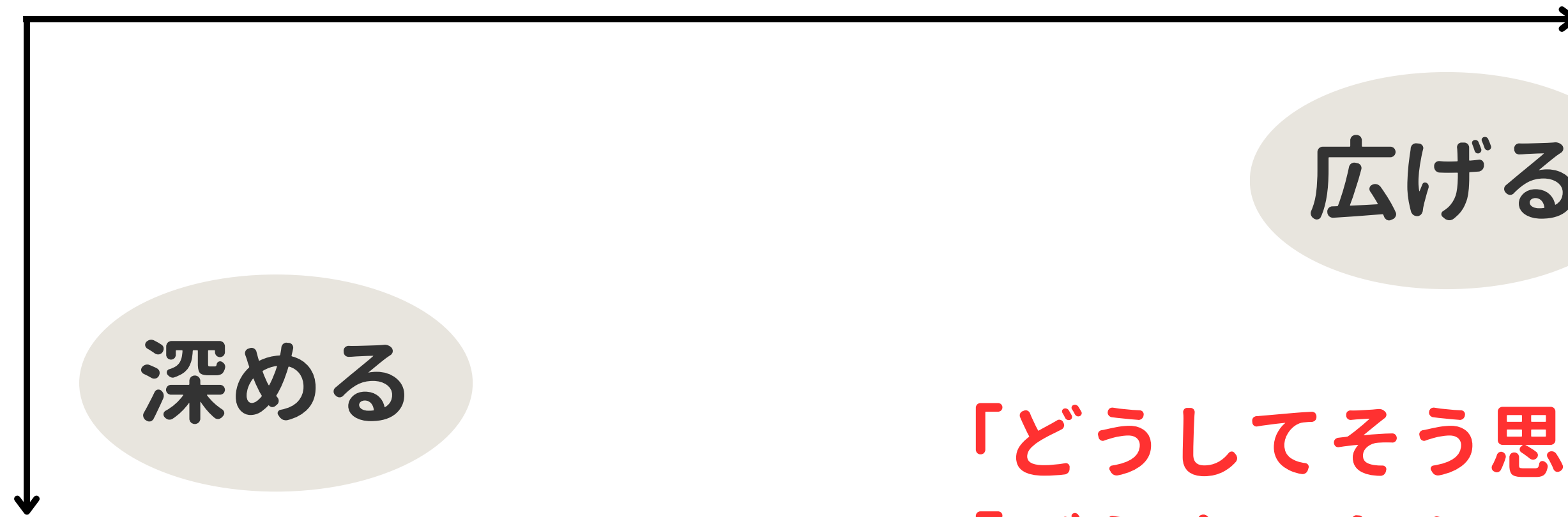
動詞

- Why
- What
- When
- Where
- Who
- How

- I
- You
- We
- My~

質問の構造

what, when, who, where, how



why

「どうしてそう思う？」
「どうやったらできそう？」

コーチング技術

1. 質問のスキル

2. 承認

3. フィードバック

4. チャンクとスケーリング

5. リクエスト

承認の4種類

存在

- 相手の存在をそのまま認めること
あいさつする・名前を呼ぶ・相手の話を覚えている
あいづちをうつ

行動

- 相手の行動やプロセスの好ましい言動を認めること
前よりも〇〇してるね・〇〇のやり方が素晴らしいね
いつも〇〇してくれてありがとう

変化


- 相手の言動のいい変化に着目して認めること
〇〇のやり方が良くなったね・最近笑顔が増えたね

結果

- 相手の結果や成果を認めること
最後まで諦めずに取り組んだね・目標達成できたね

承認のポイント

- ① 目に見えたままそのままを伝える
- ② 実況中継



「できたものは何か？」よりも
「そこにあるものは何か？」に視点を向ける

コーチング技術

1. 質問のスキル
2. 承認
3. フィードバック
4. チャンクとスケーリング
5. リクエスト

フィードバックポイント

- ・ 評価 ・ 指示
- ・ 気づいたことをそのまま伝える
- ・ こちらが感じ取ったものを返す

フィードバックポイント

- ・ 評価 ・ 指示



- ・ 気づいたことをそのまま伝える
- ・ こちらが感じ取ったものを返す

フィードバックポイント

- ・ 評価 ・ 指示



- ・ 気づいたことをそのまま伝える
- ・ こちらが感じ取ったものを返す



相手への気づきになる

フィードバックポイント

「聞いて感じたことを伝えてもいい？」

「見ていて感じたことを伝えてもいい？」

「少し言いにくいけど、伝えてもいい？」

「私は〇〇のように見えた（聞こえた）けれど、
どう思う？」

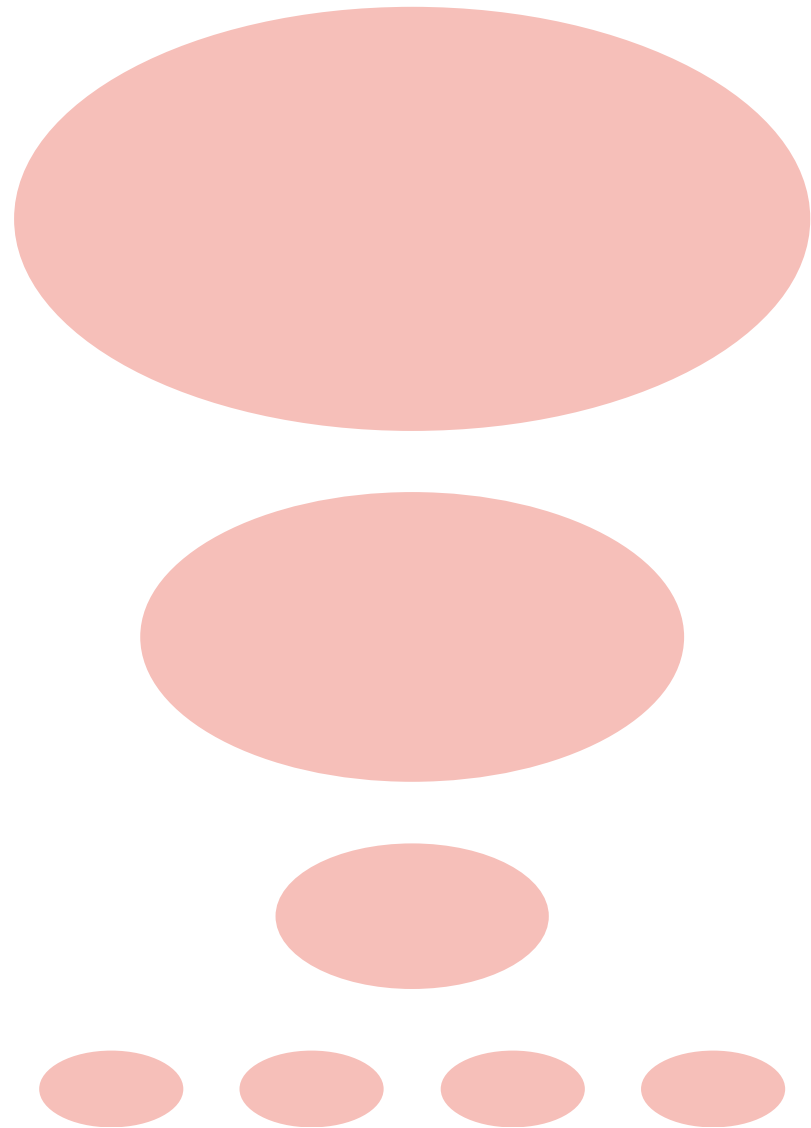
相手に好奇心を持ち100%意識を向ける

コーチング技術

1. 質問のスキル
2. 承認
3. フィードバック
4. チャンクとスケーリング
5. リクエスト

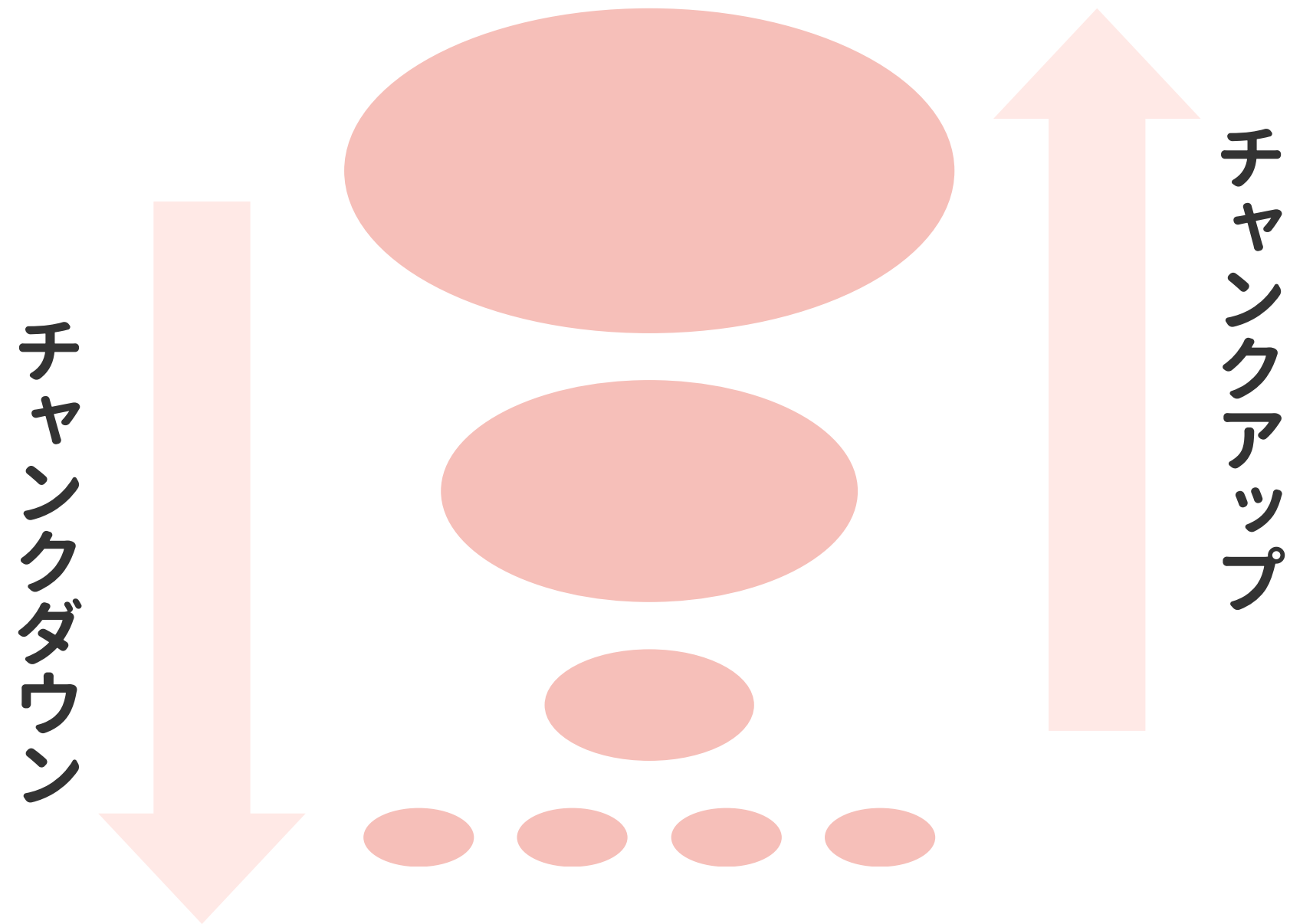
チャンクとスケーリング

チャンク=塊



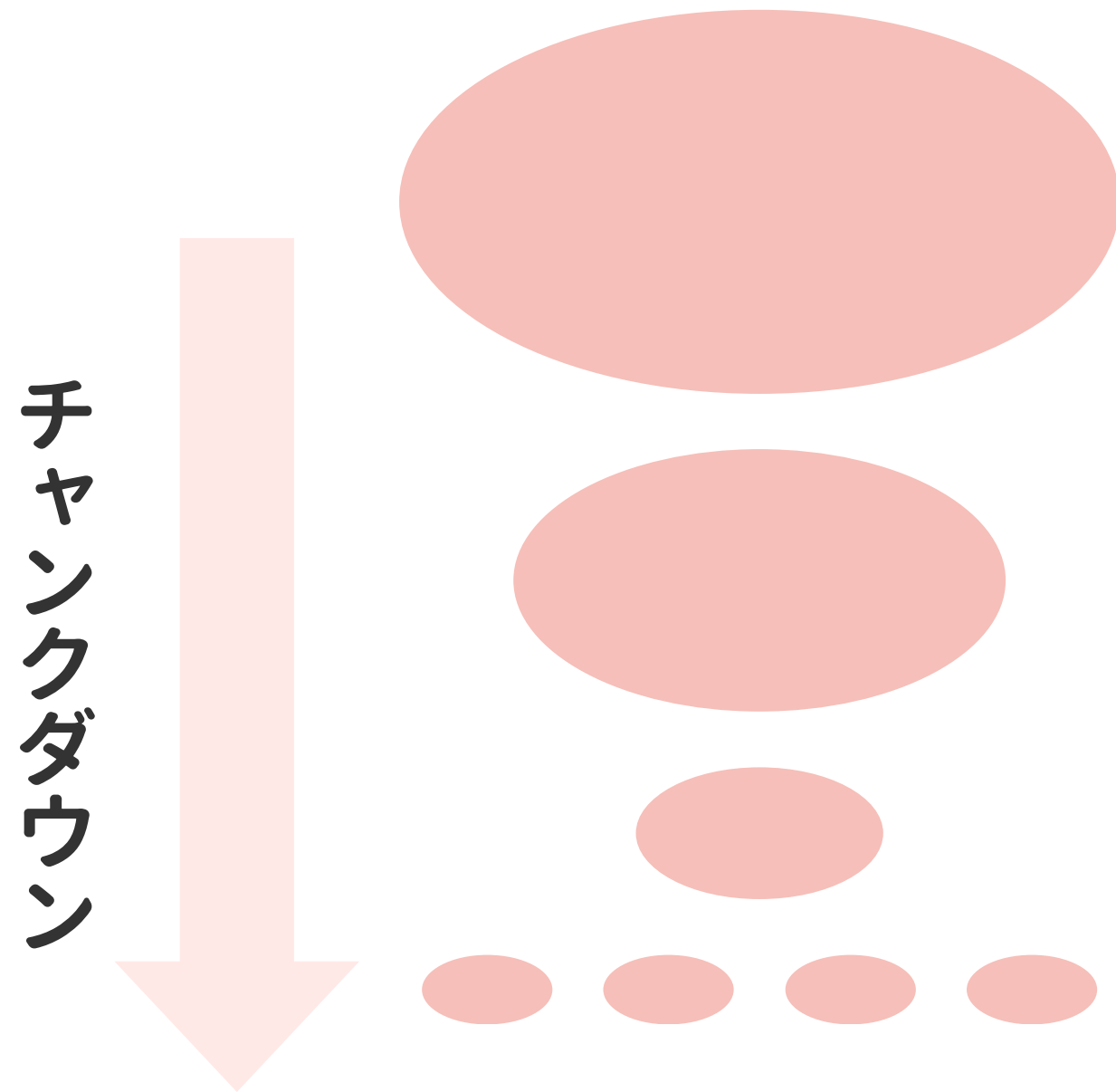
チャンクとスケーリング

チャンク=塊



チャンクとスケーリング

チャンク=塊



「学校に行きたくない」



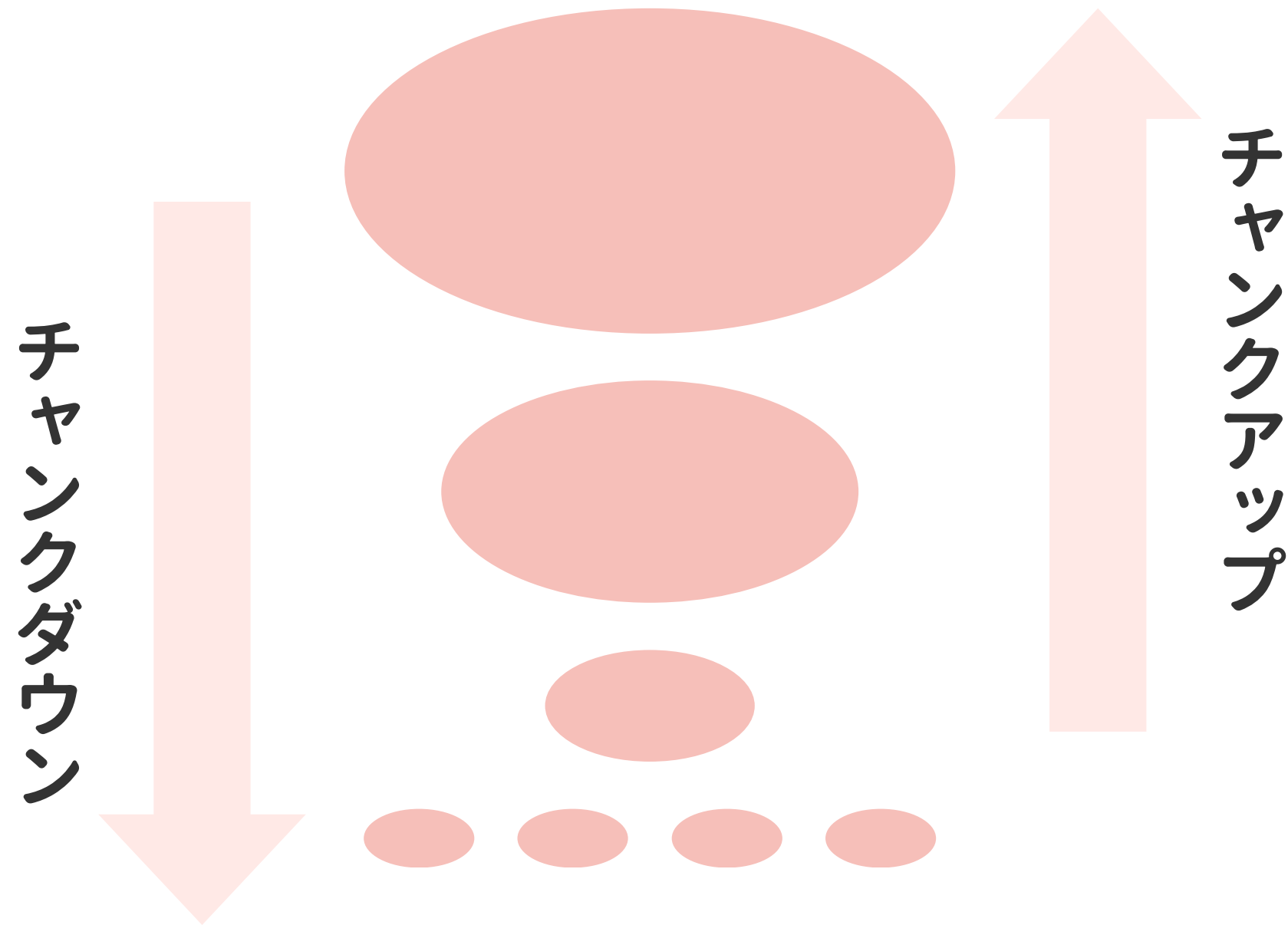
「どんな時間がイヤ？」



「どの授業が
1番行きたくない？」

チャンクとスケーリング

チャンク=塊



「友達と遊ぶのってどうして大事なの？」

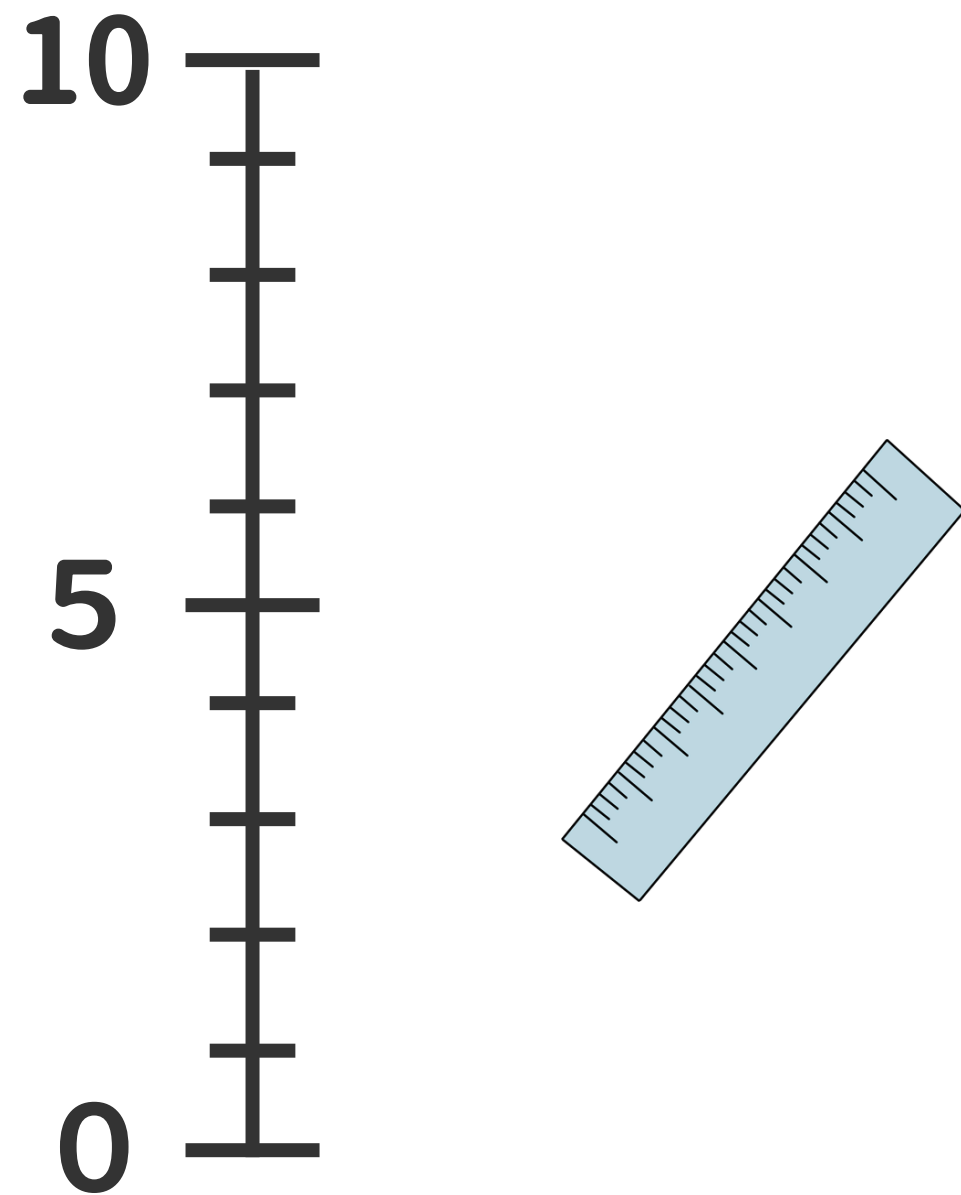


「どんな気持ちになった？」



「友達と遊べなかった」

チャンクとスケーリング



スケーリング

II

数値化・点数化して
自分の状態が分かる

「今の気持ち何点？」

「理想の状態が10点だとしたら
今の状態は何点？」

コーチング技術

1. 質問のスキル
2. 承認
3. フィードバック
4. チャンクとスケーリング
5. リクエスト

リクエスト

- 「指示・命令」ではない
- リクエスト後の選択は相手に求める
YES、NO、別の転案、3つから選んでもらう
「リクエストしてもいいですか？
〇〇までに～～してはどう？YES・NO・もしくは
別の提案でもいいです」
- 単刀直入に伝える

自分で決めた！と思える

コーチングの流れ

GROWモデル

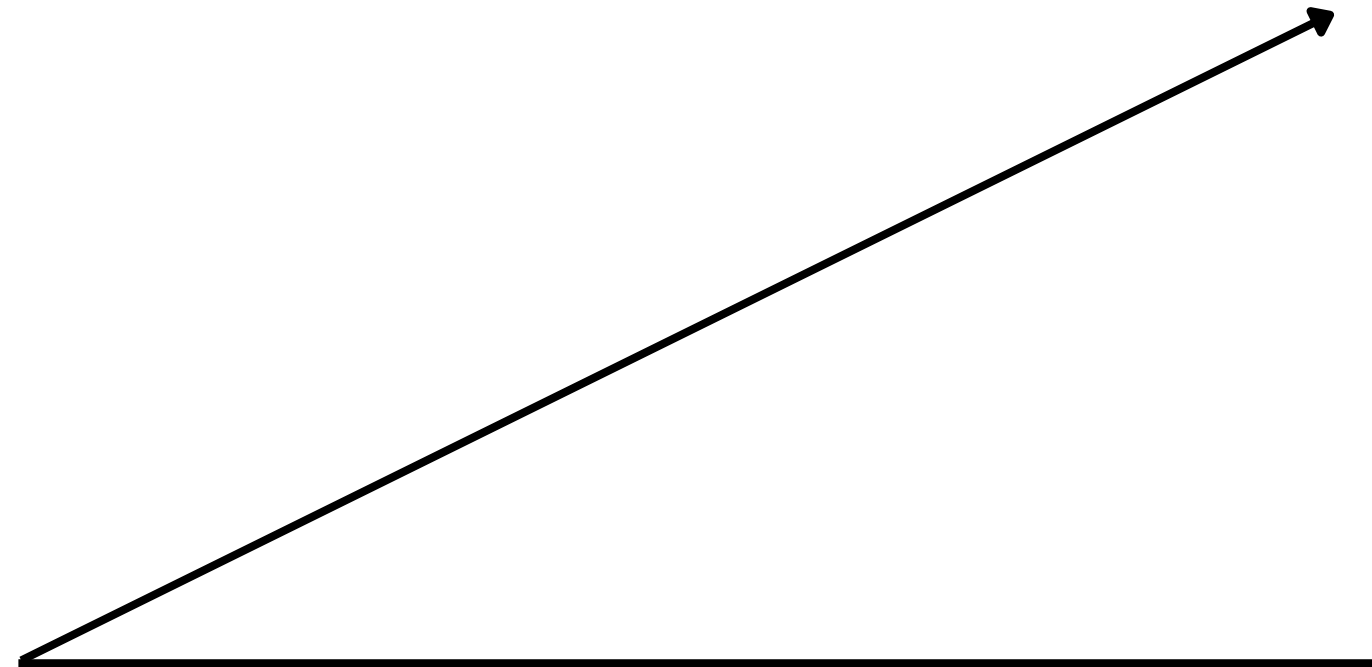
G：ゴール…理想や目的地

R：リアル | リソース…今

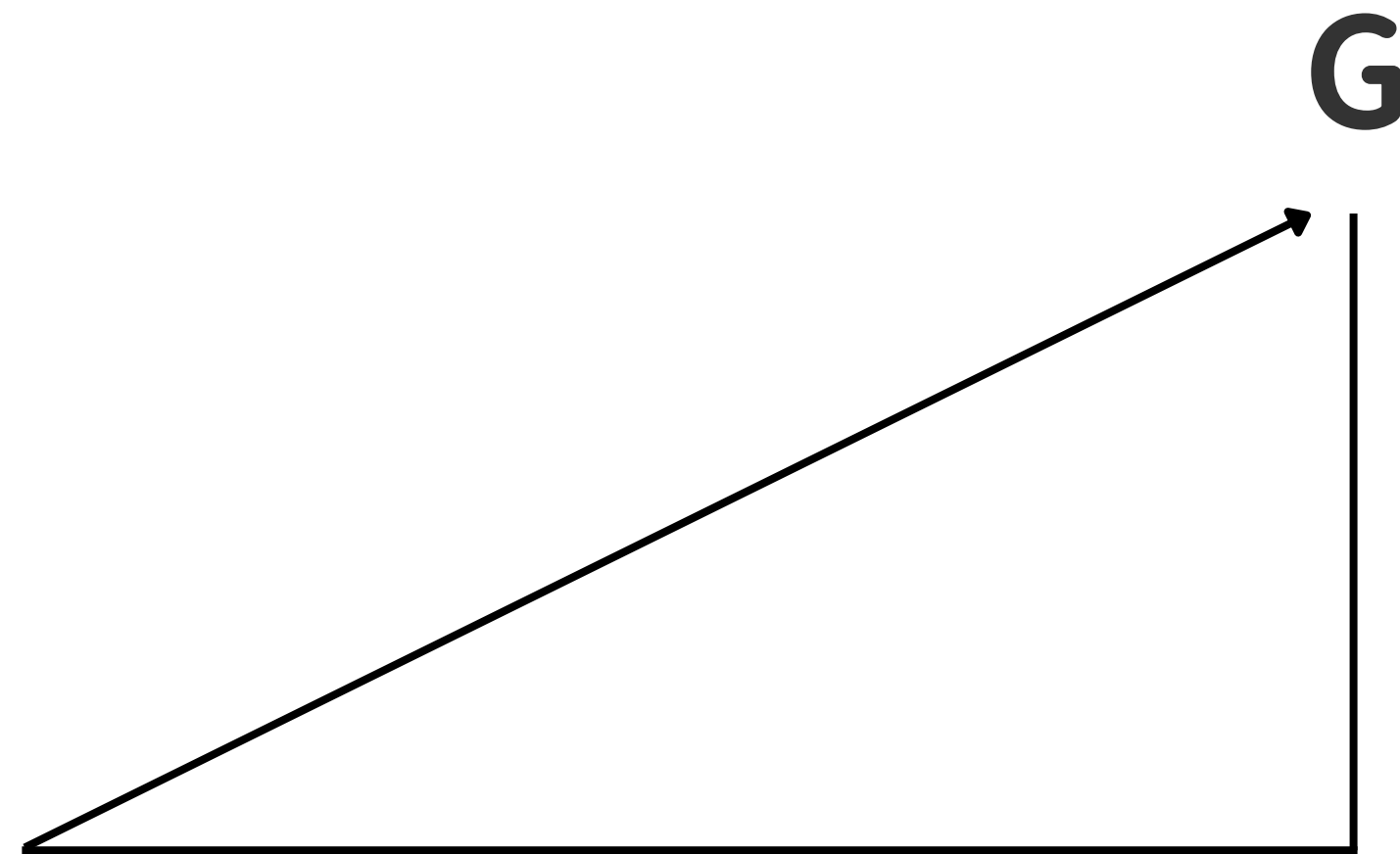
O：オプションズ…選択肢

W：ウィル…決定

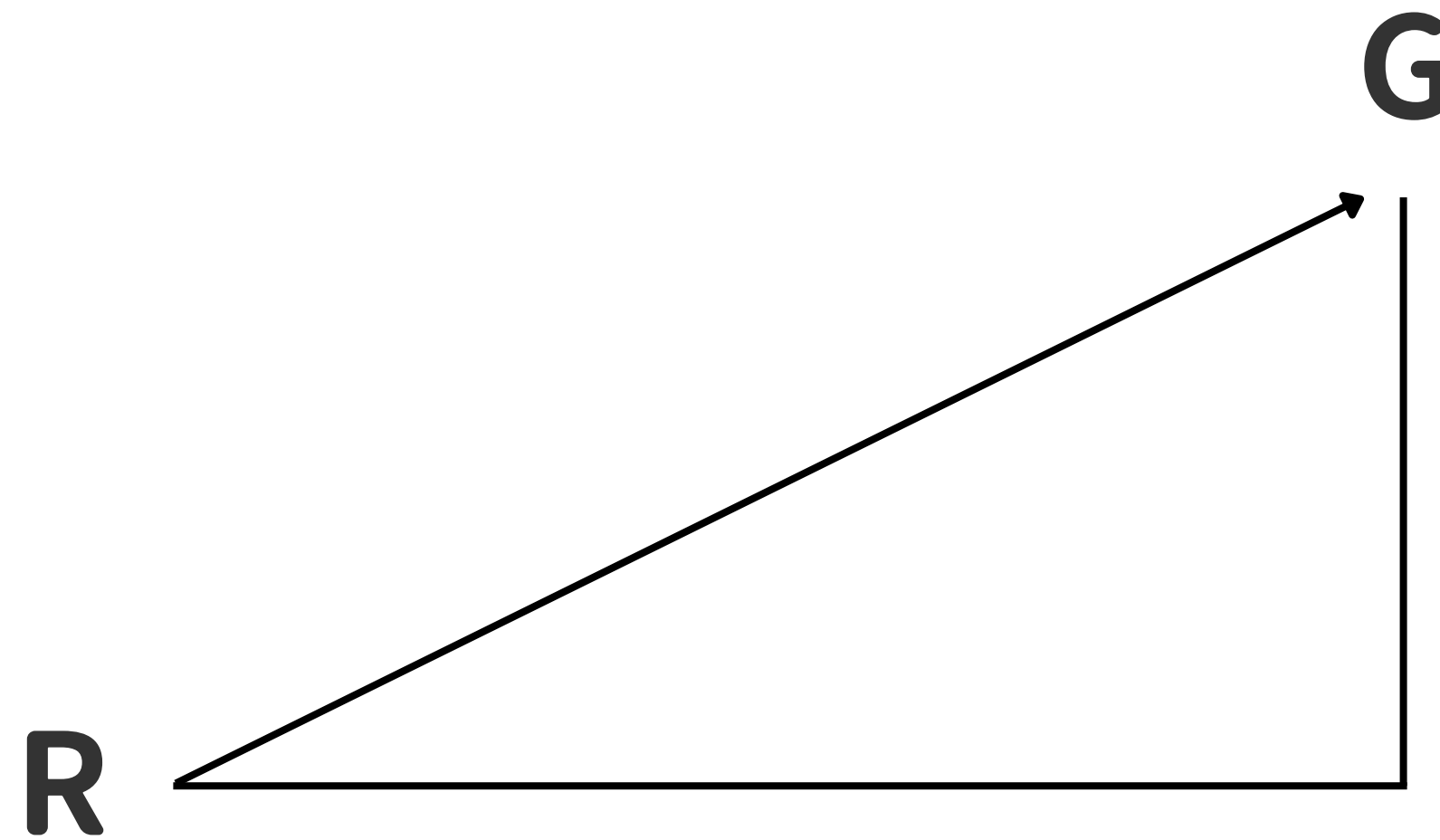
GROWモデル



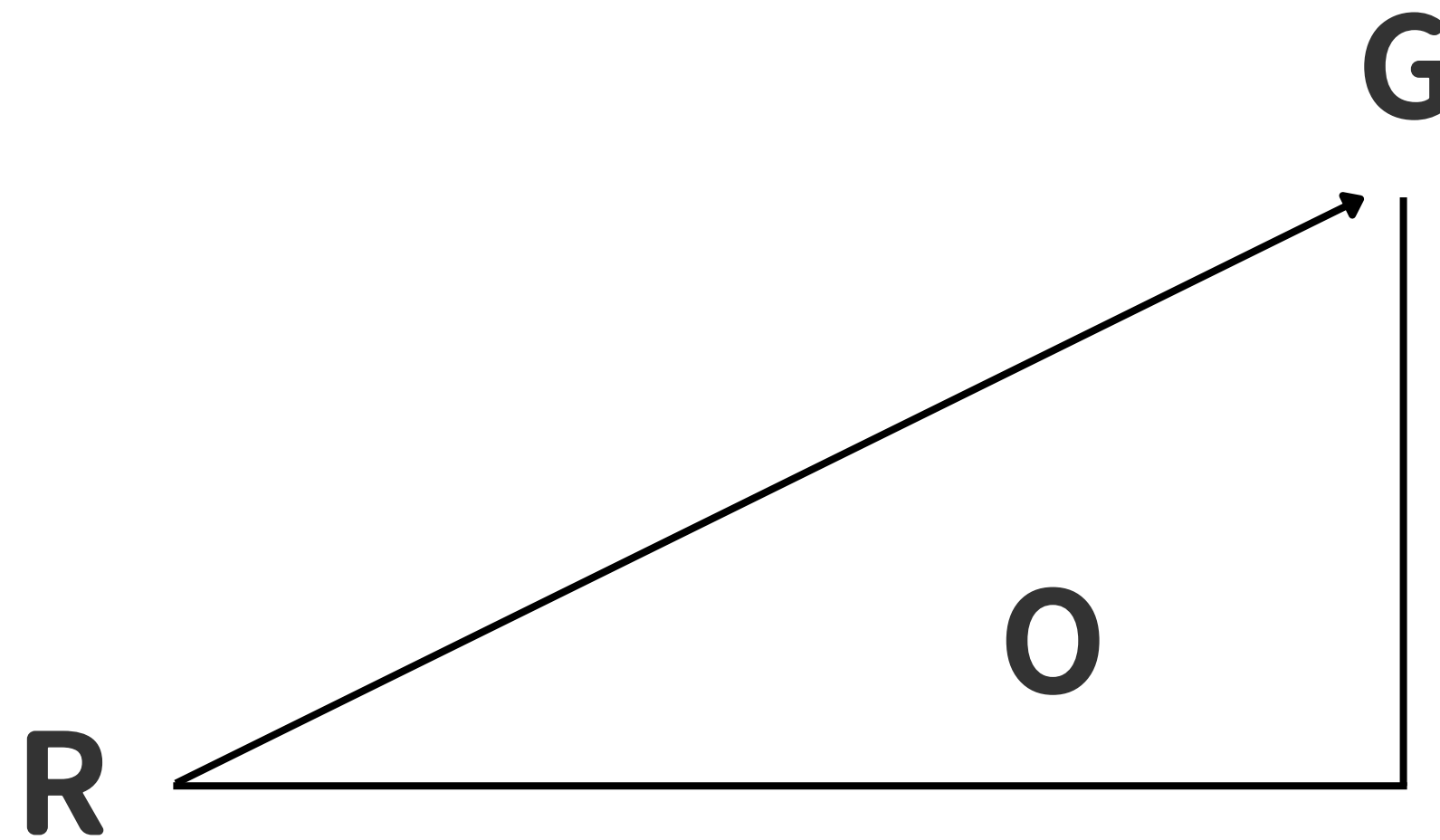
GROWモデル



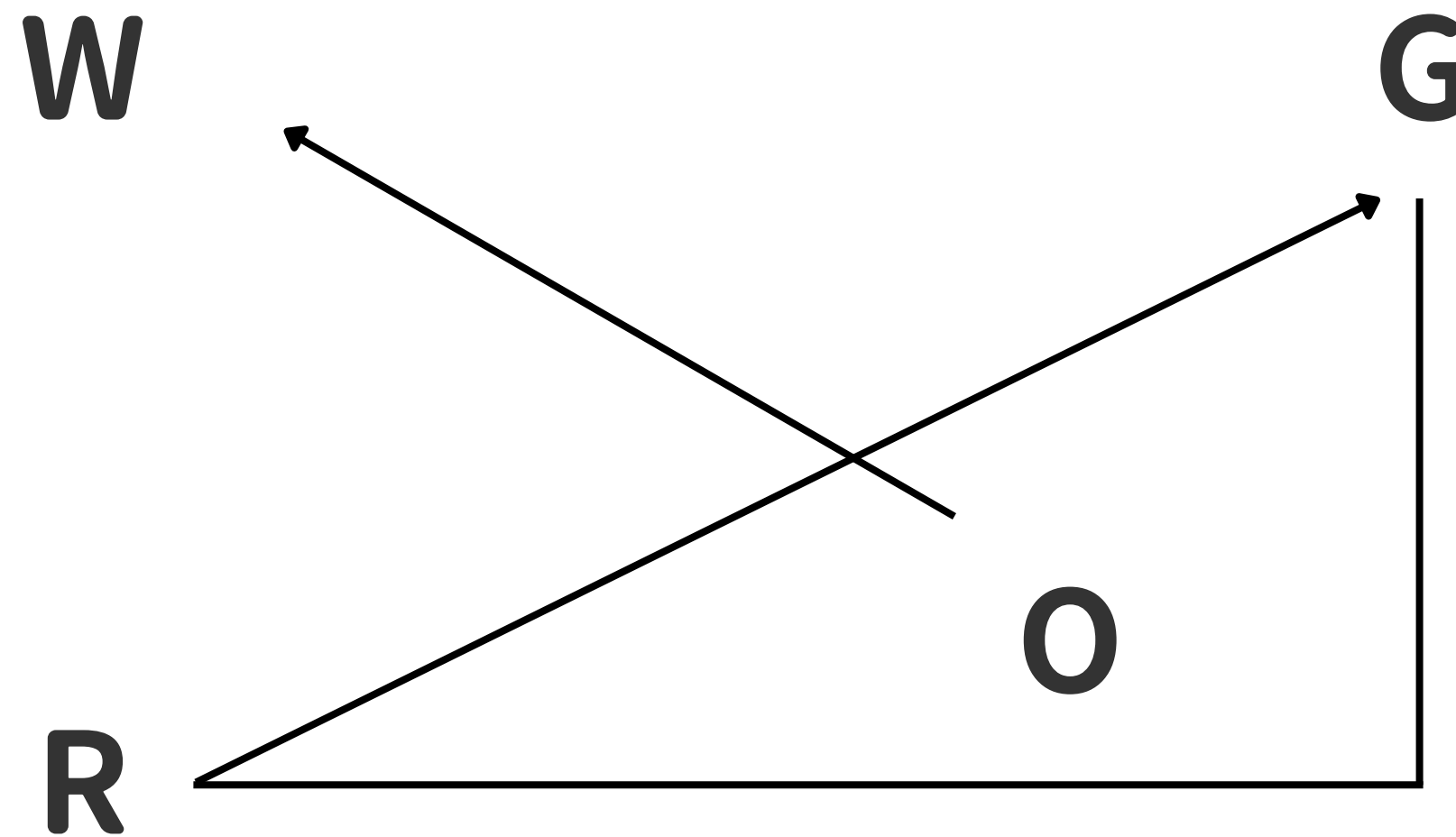
GROWモデル



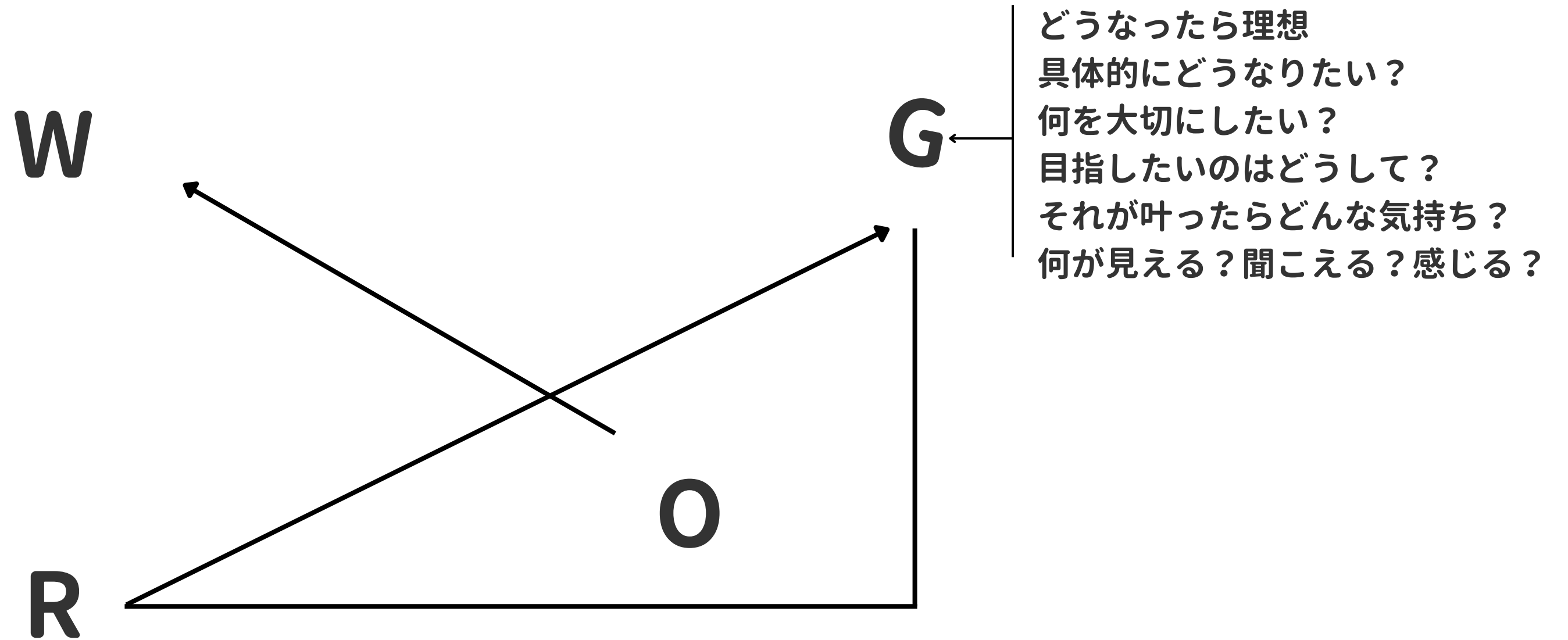
GROWモデル



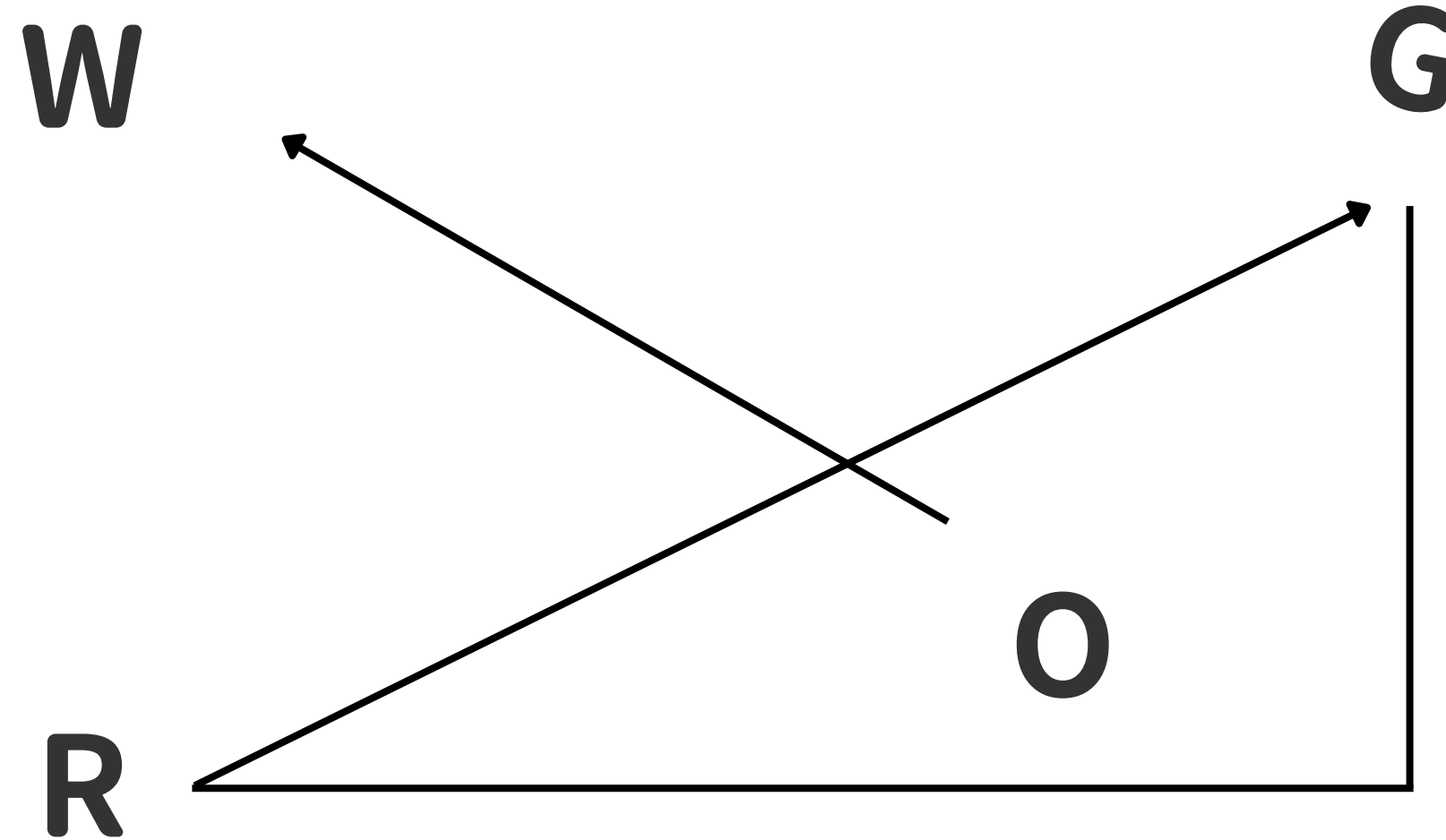
GROWモデル



GROWモデル



GROWモデル



どうなったら理想
具体的にどうなりたい？
何を大切にしたい？
目指したいのはどうして？
それが叶ったらどんな気持ち？
何が見える？聞こえる？感じる？

現状はどんな状態？
今できていることは？
今できそうなことはある？
理想が10点なら現状は何点？
今引っかかっていることは？

GROWモデル

W

G

O

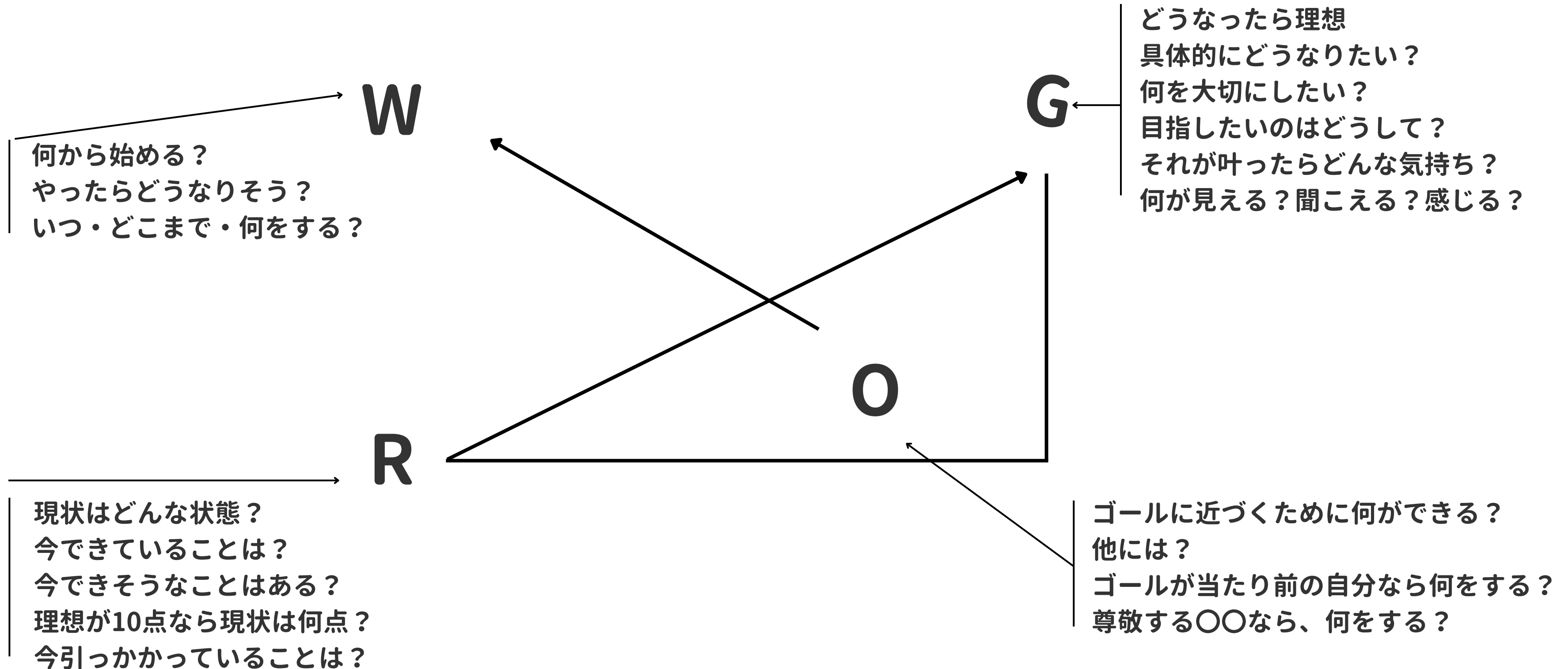
R

どうなったら理想
具体的にどうなりたい？
何を大切にしたい？
目指したいのはどうして？
それが叶ったらどんな気持ち？
何が見える？聞こえる？感じる？

現状はどんな状態？
今できていることは？
今できそうなことはある？
理想が10点なら現状は何点？
今引っかかっていることは？

ゴールに近づくために何ができる？
他には？
ゴールが当たり前の自分なら何をする？
尊敬する〇〇なら、何をする？

GROWモデル



実践してみよう

1. 家庭や職場での会話を録音して聞いてみよう
2. 録音を聞いて、コミュニケーションについて
気づきをアウトプットしよう

