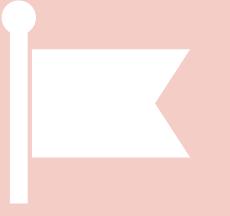


質問力を上げる

～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

||

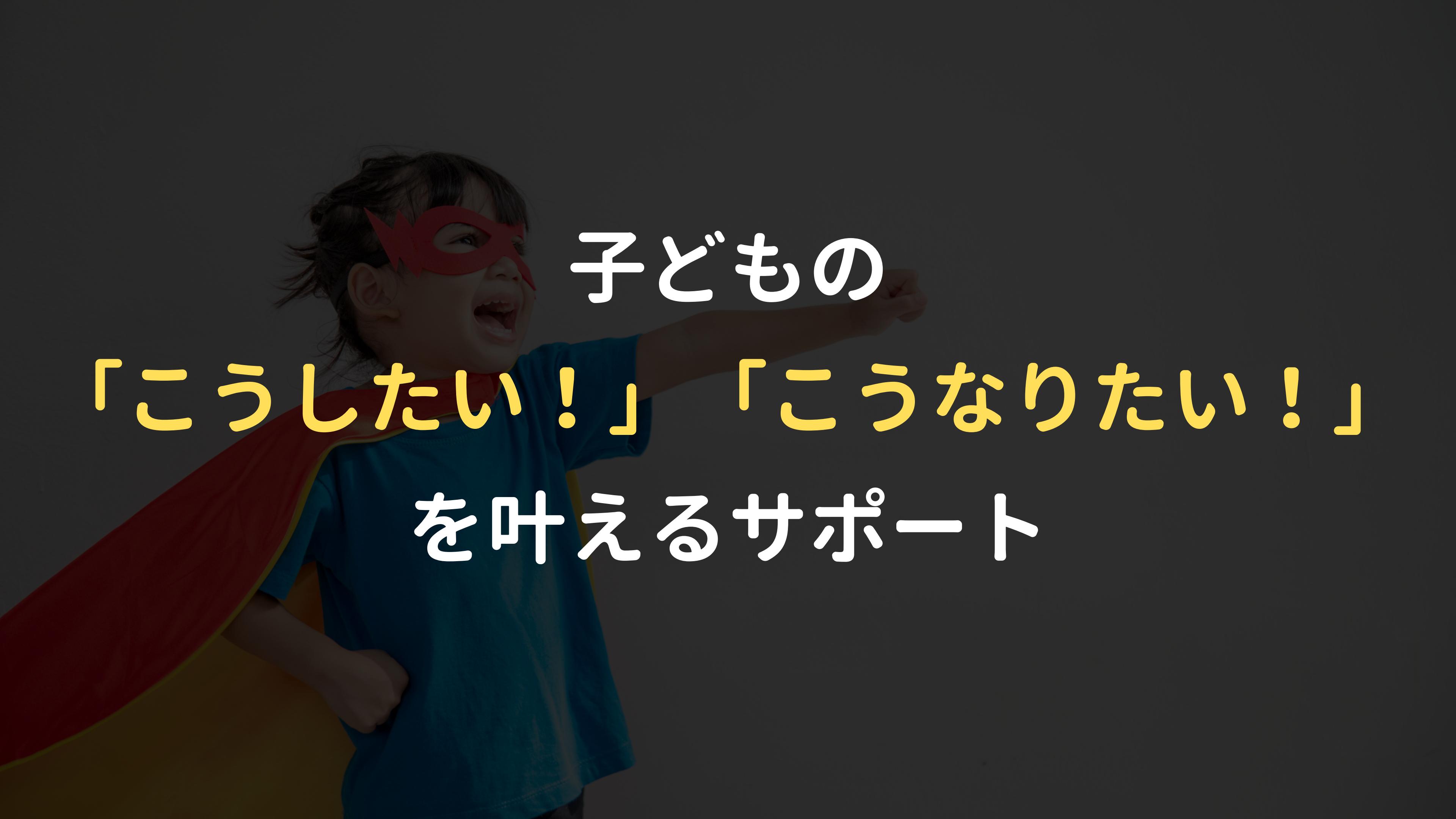
対話によって相手の目標達成をサポートするための
コミュニケーション手法

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

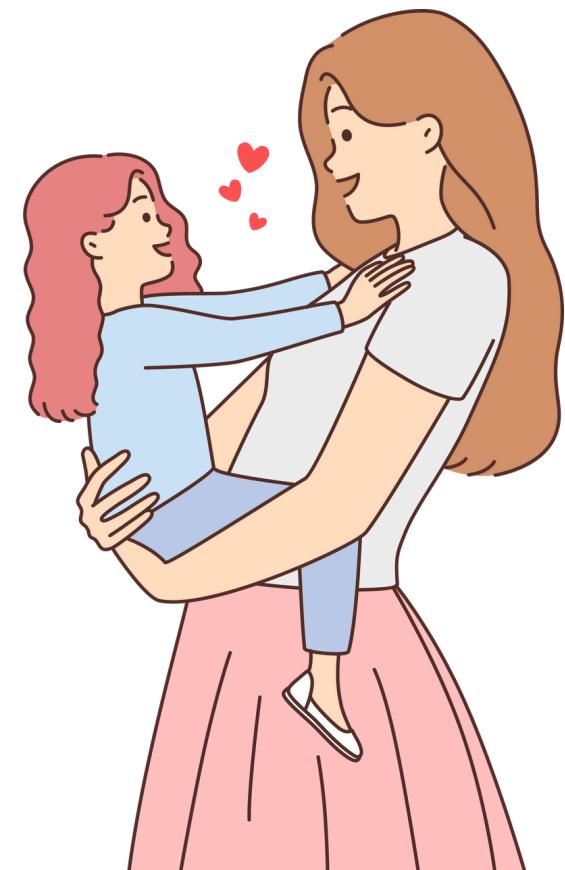
親が子どものコーチになる！



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

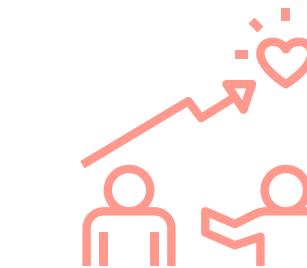
コーチングマインド

コーチングマインド

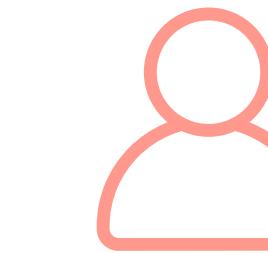
1. 答えは相手の中にある



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

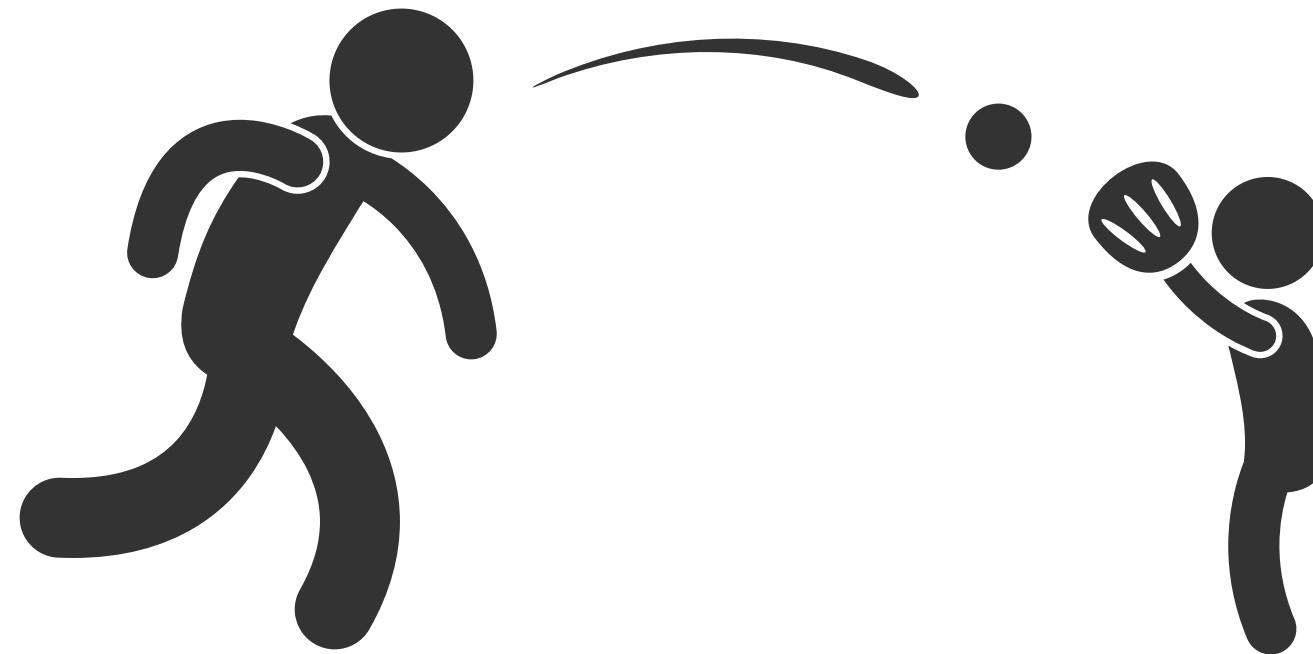
||

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

ドッヂボールになつていませんか？



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・考え方

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

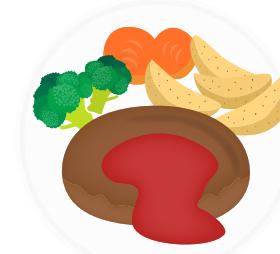
オープン

今日の晩御飯何食べる？



クローズド

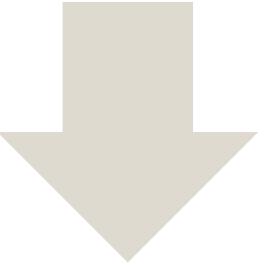
今日の晩御飯カレーがいい？
ハンバーグがいい？



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 ~~っていうのは？ どういうこと？ 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

+

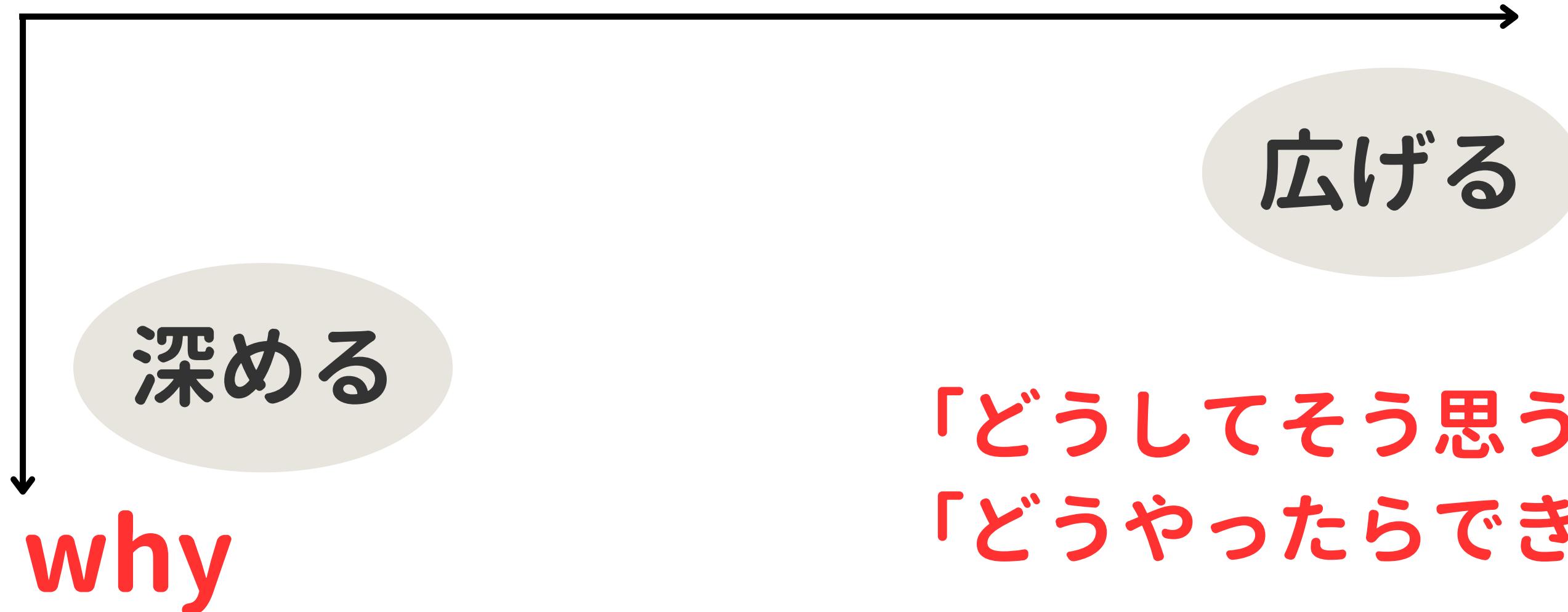
動詞

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

- I
- You
- We
- My~

質問の構造

what,when,who,where,how



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

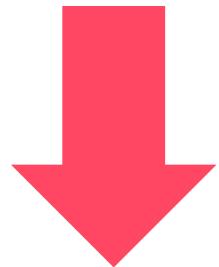


- 評価・指示
- 気づいたことをそのまま伝える
- こちらが感じ取ったものを返す

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？」

「私は〇〇なように見えた（聞こえた）けれど、
どう思う？」

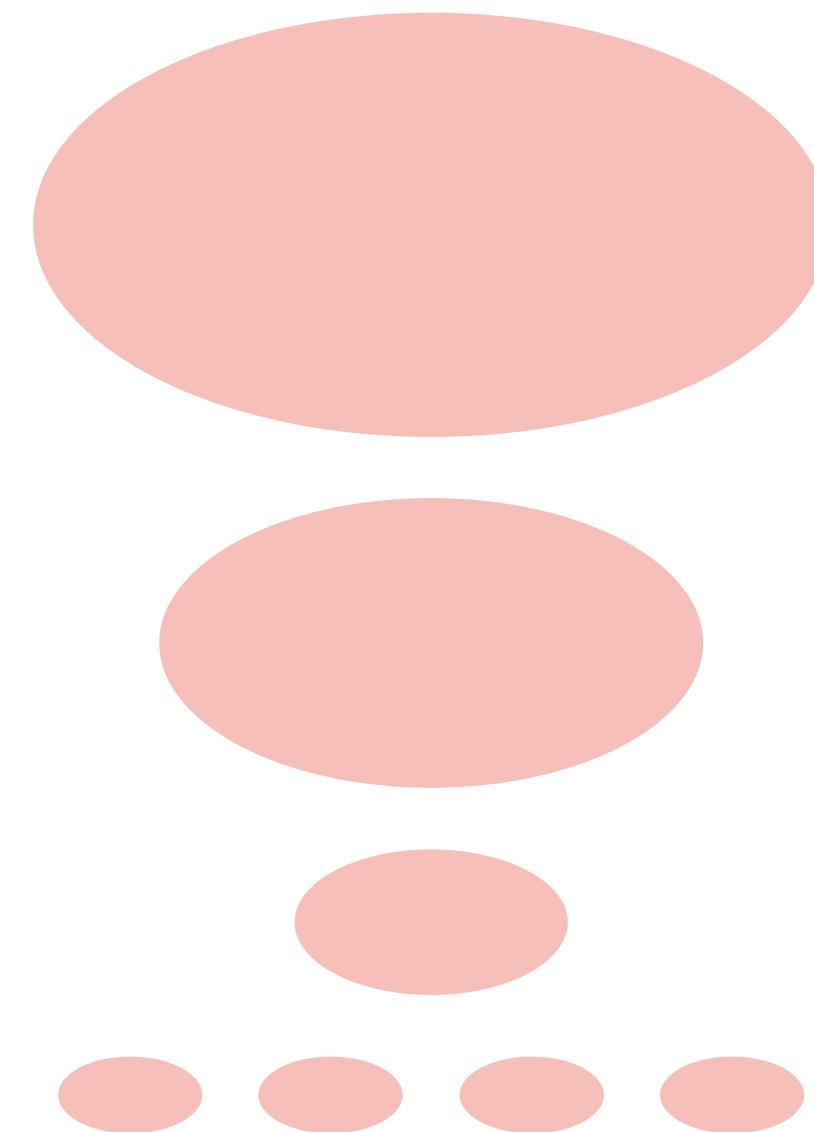
相手に好奇心を持ち100%意識を向ける

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



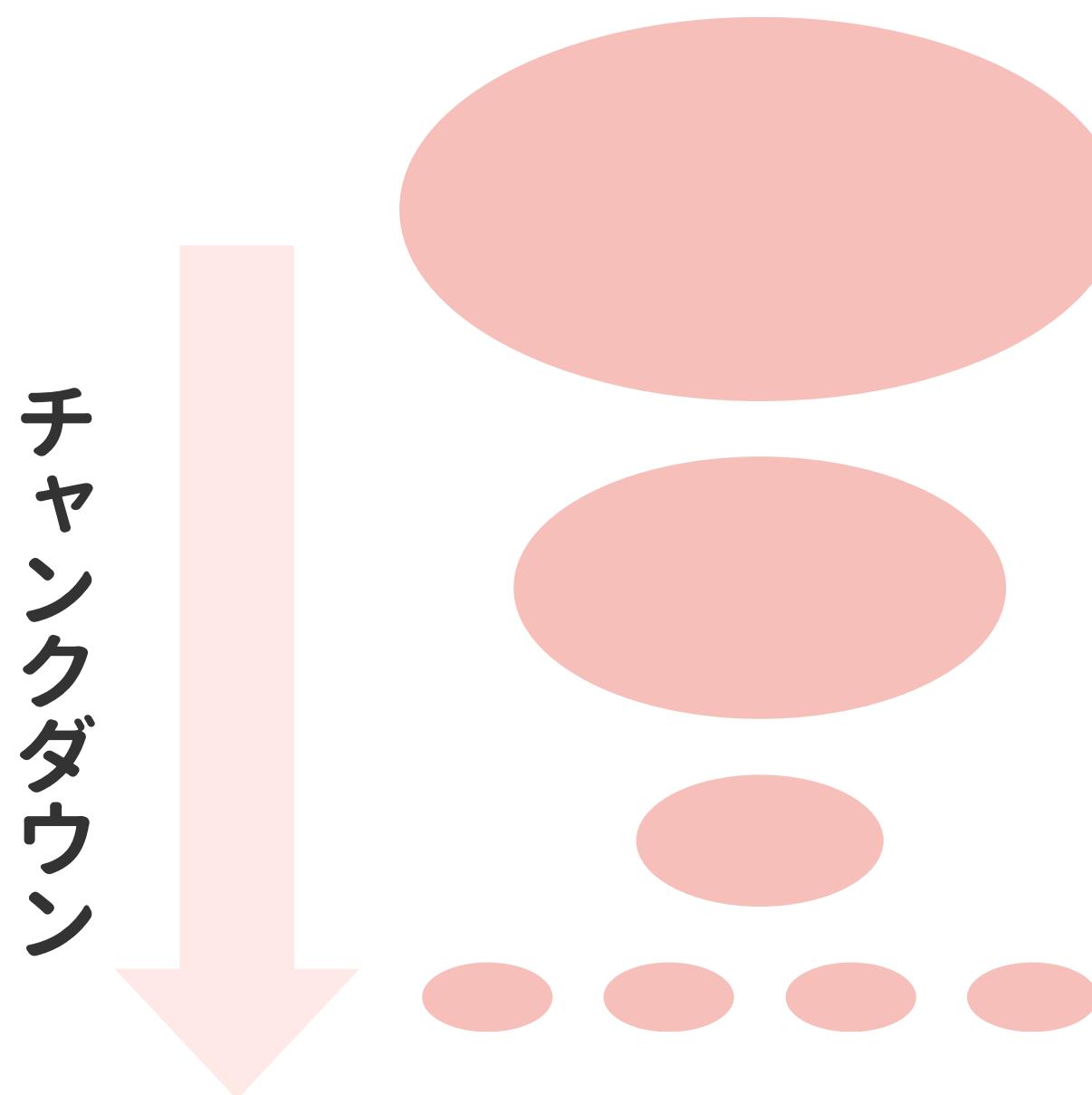
チャンクとスケーリング

チャンク=塊



チャンクとスケーリング

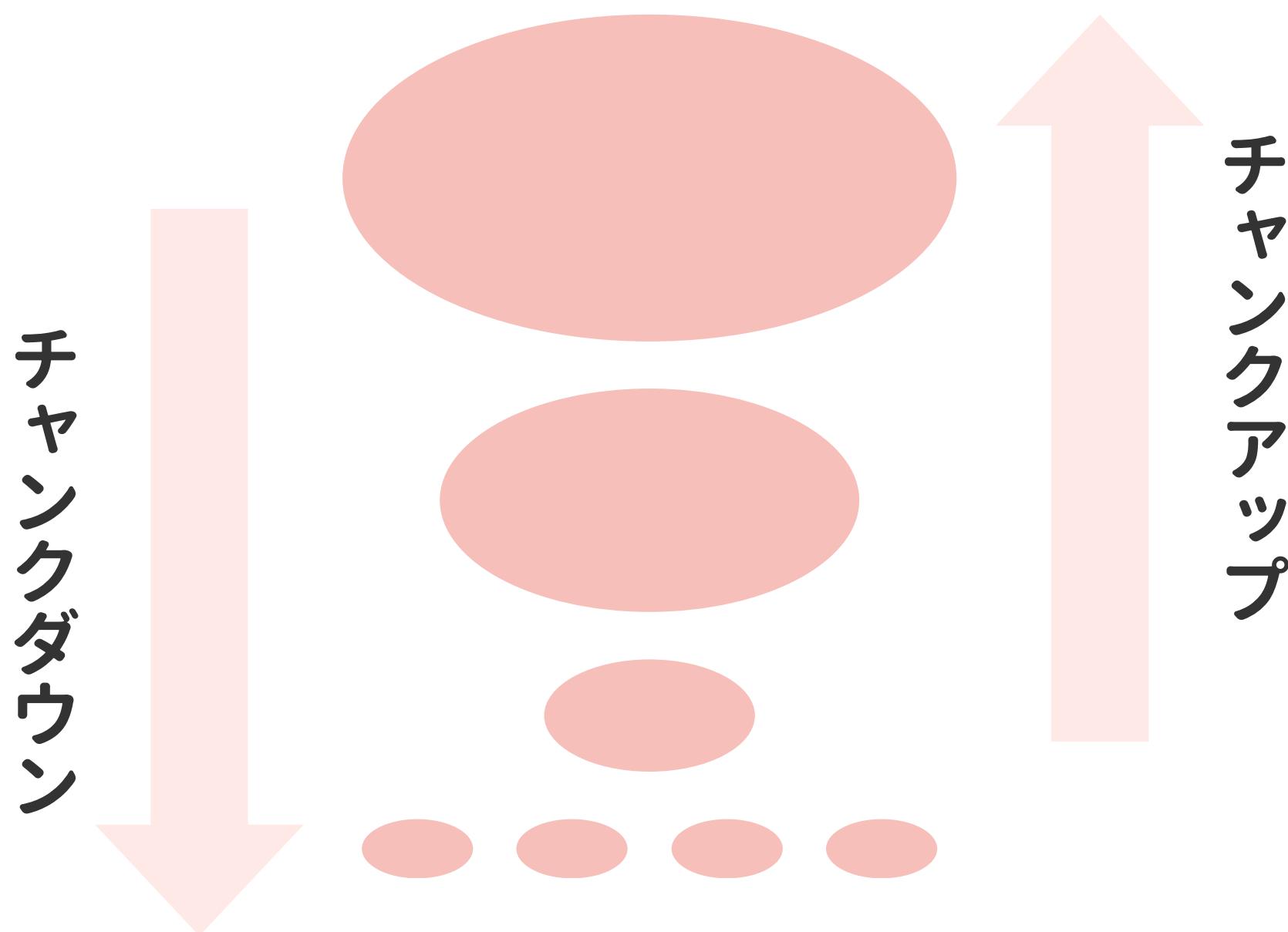
チャンク=塊



「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

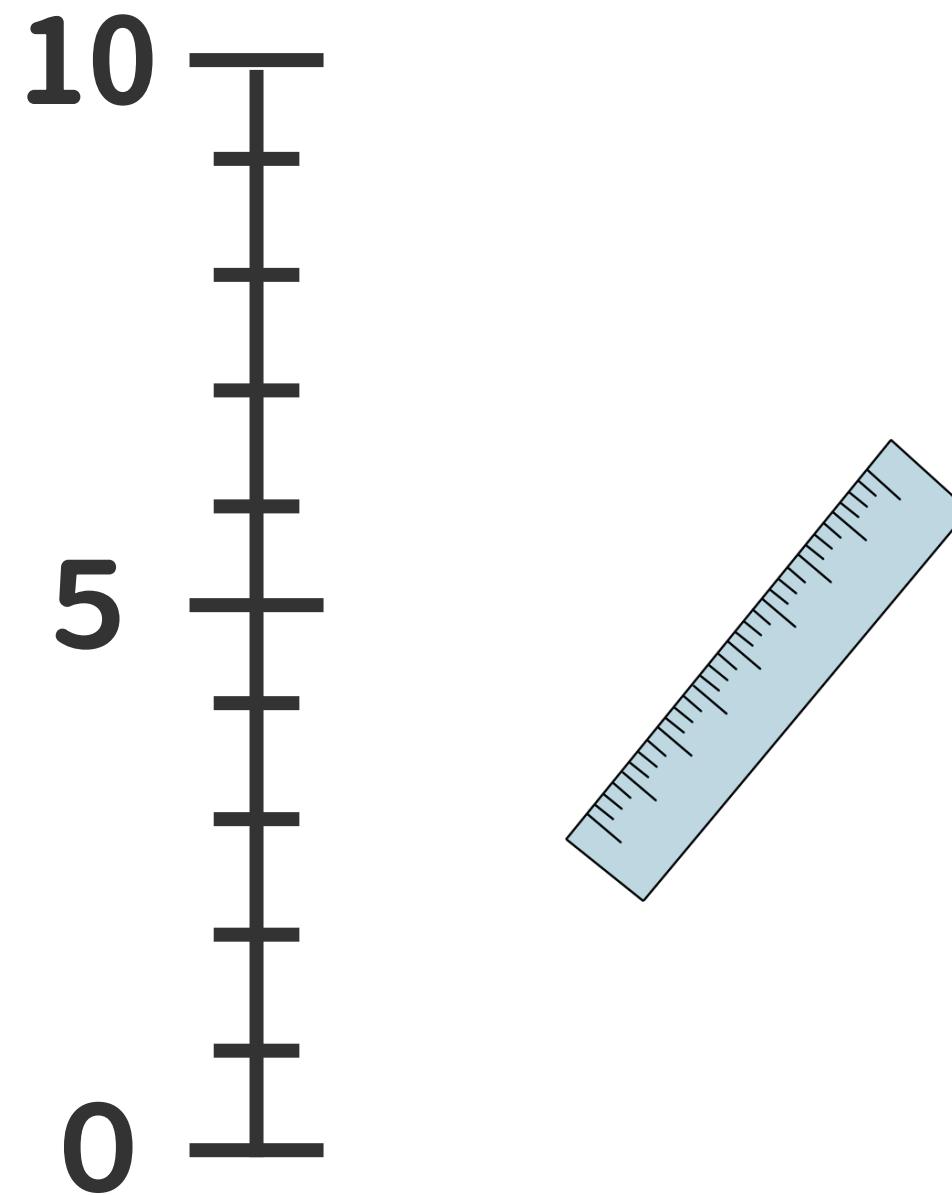


「友達と遊ぶのってどうして大事なの？」

「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

||
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？
○○までに～～してはどう？YES・NO・もしくは
別の提案でもいいです」
- ・单刀直入に伝える

自分で決めた！と思える

コーチングの流れ

GROWモデル

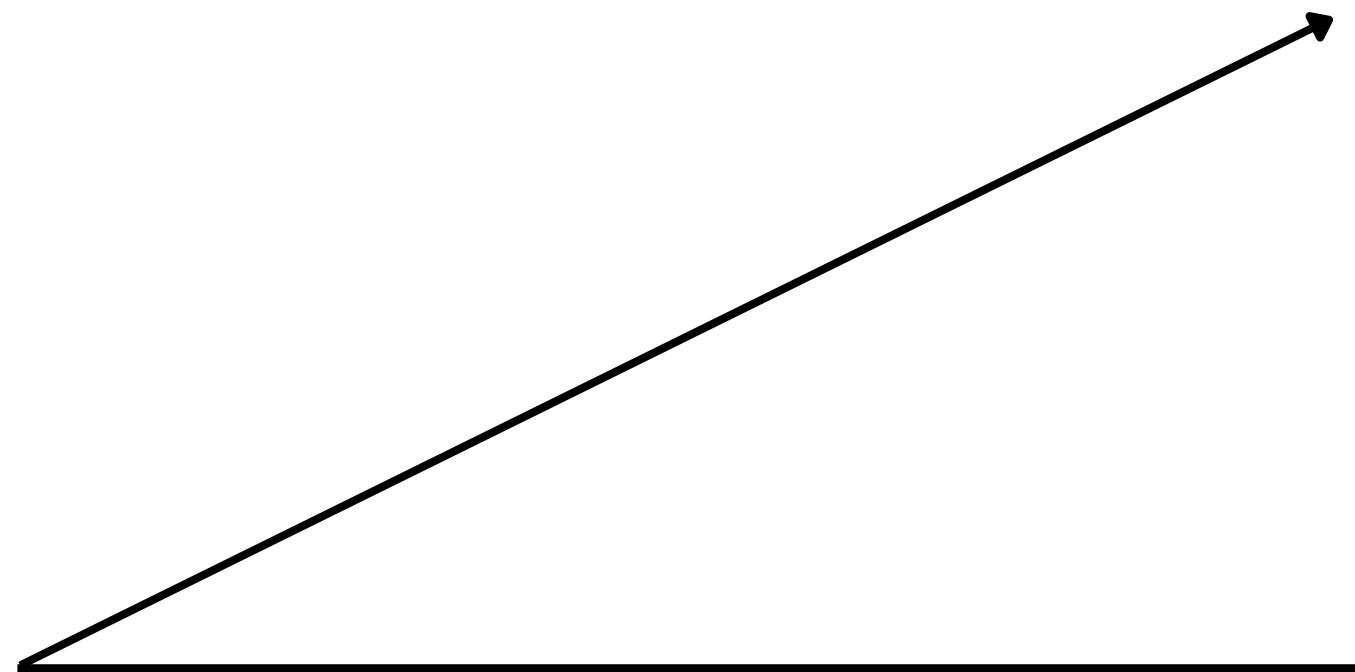
G：ゴール…理想や目的地

R：リアル | リソース…今

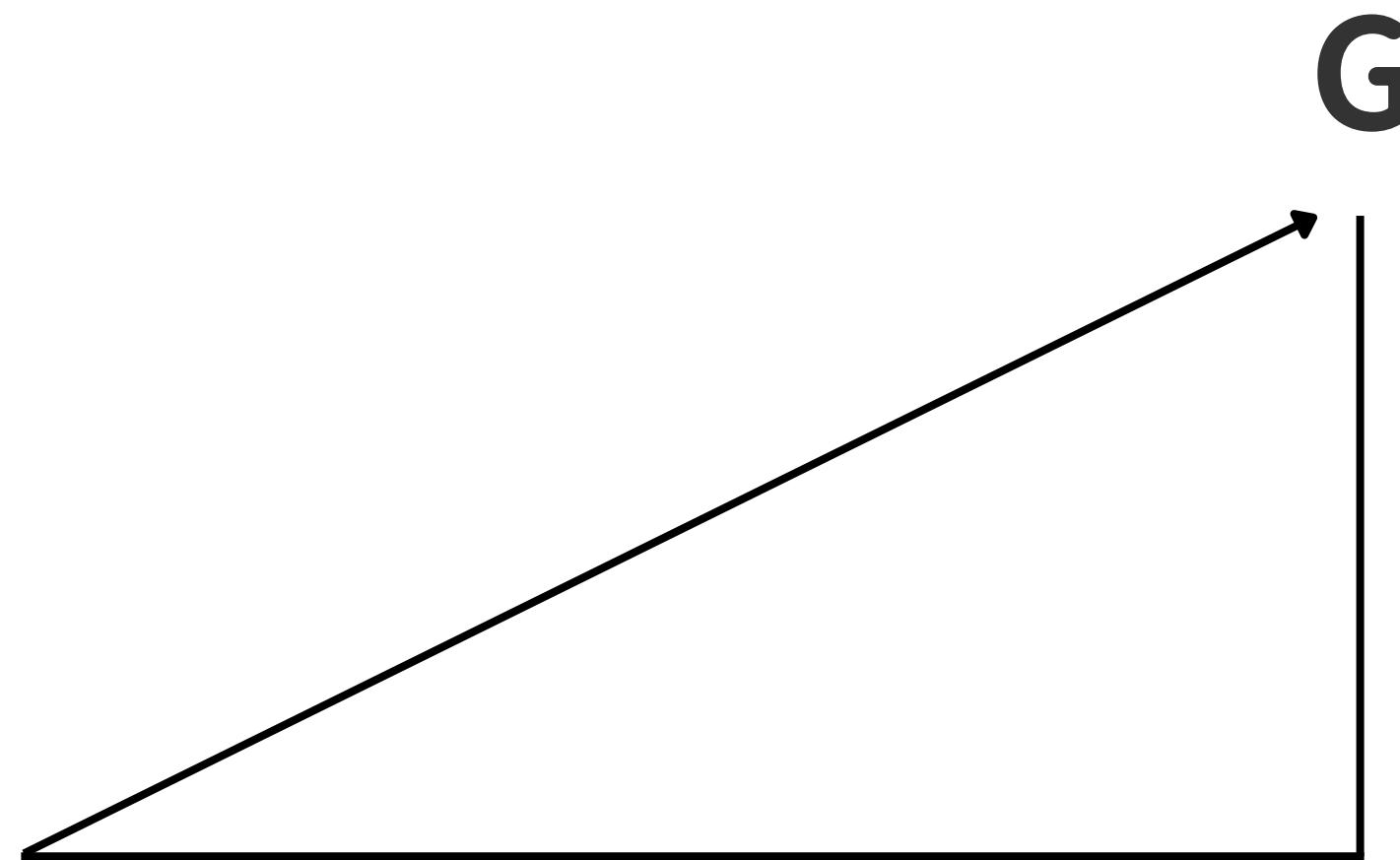
O：オプションズ…選択肢

W：ウィル…決定

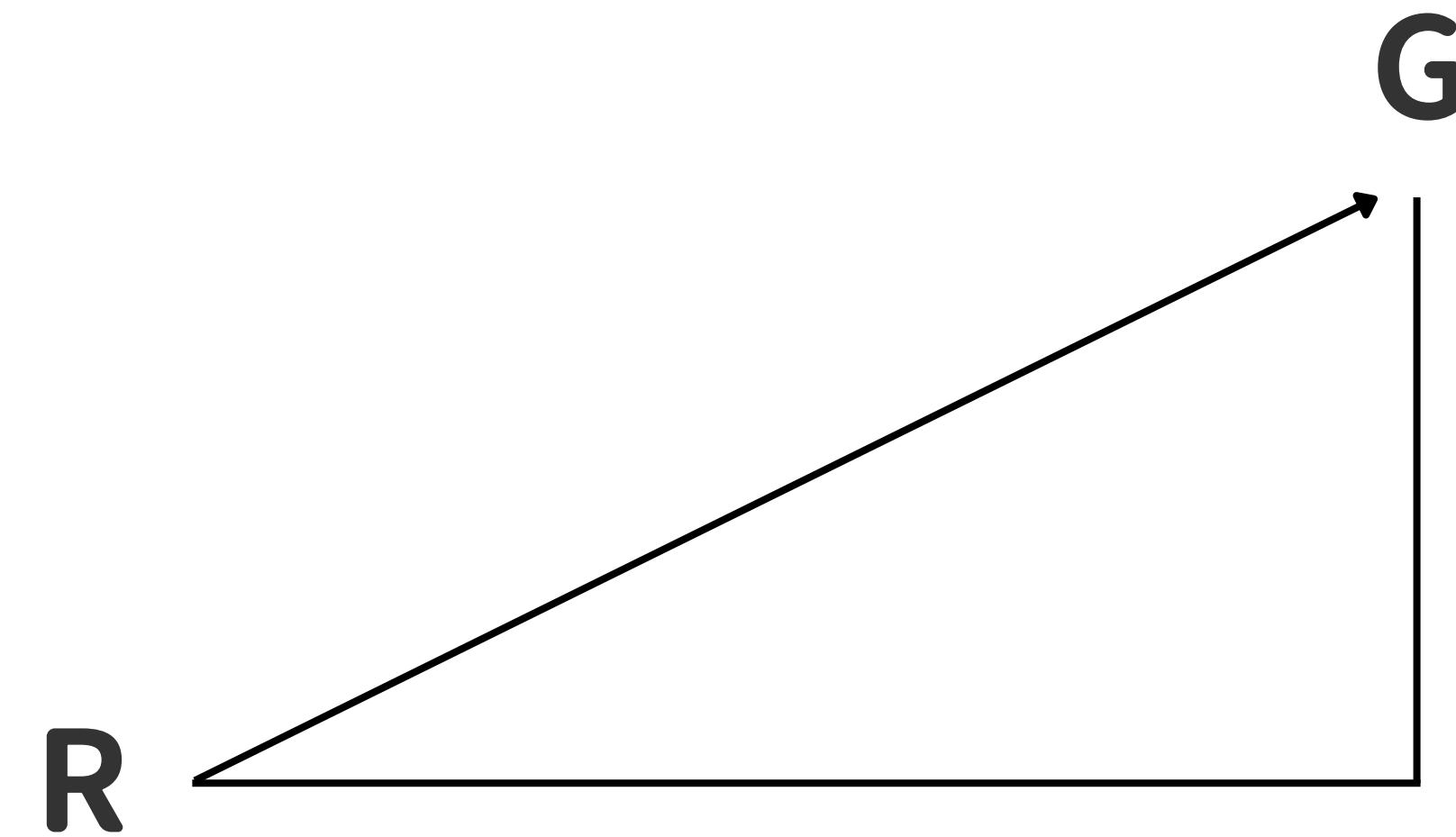
GROWモデル



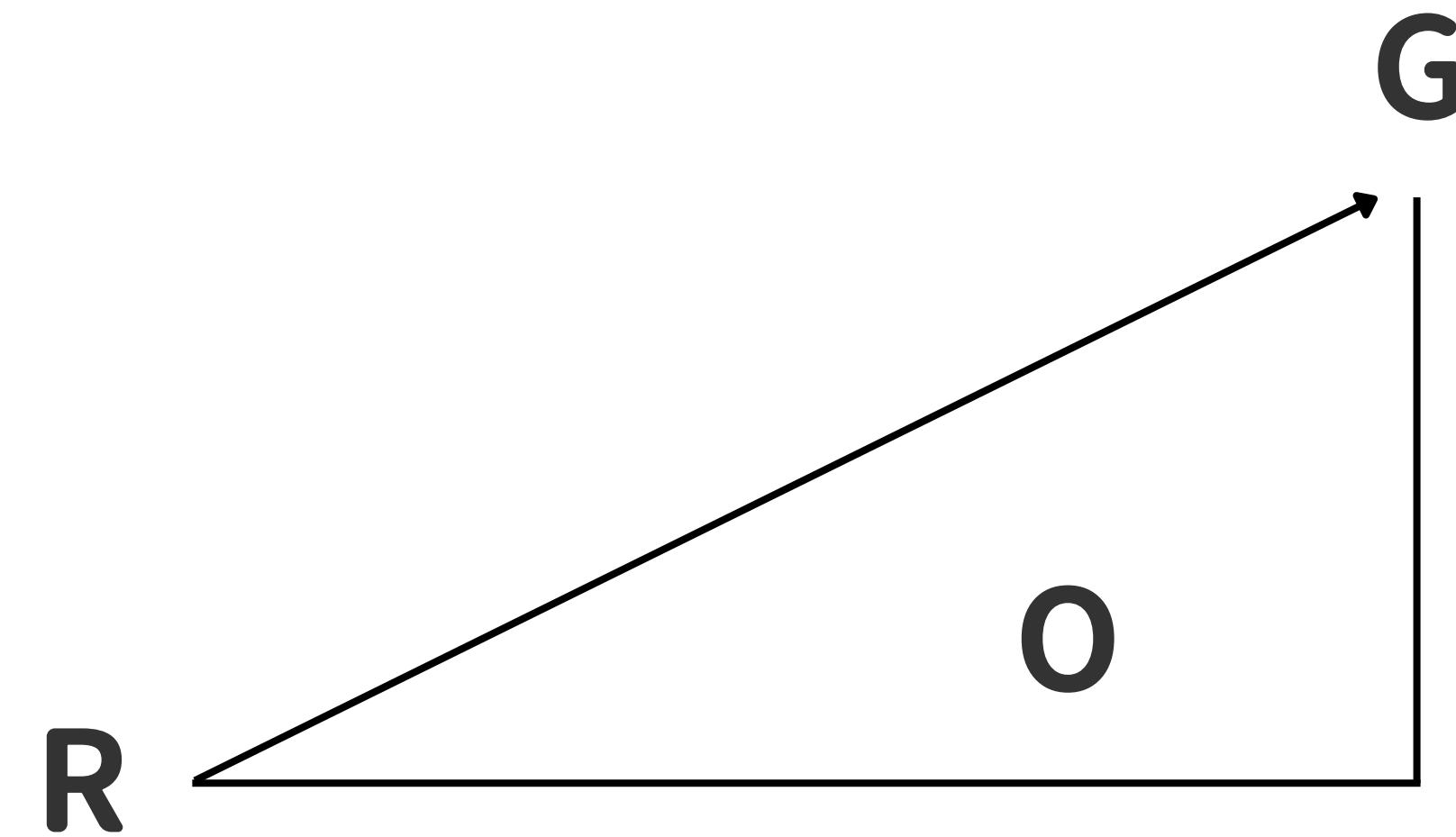
GROWモデル



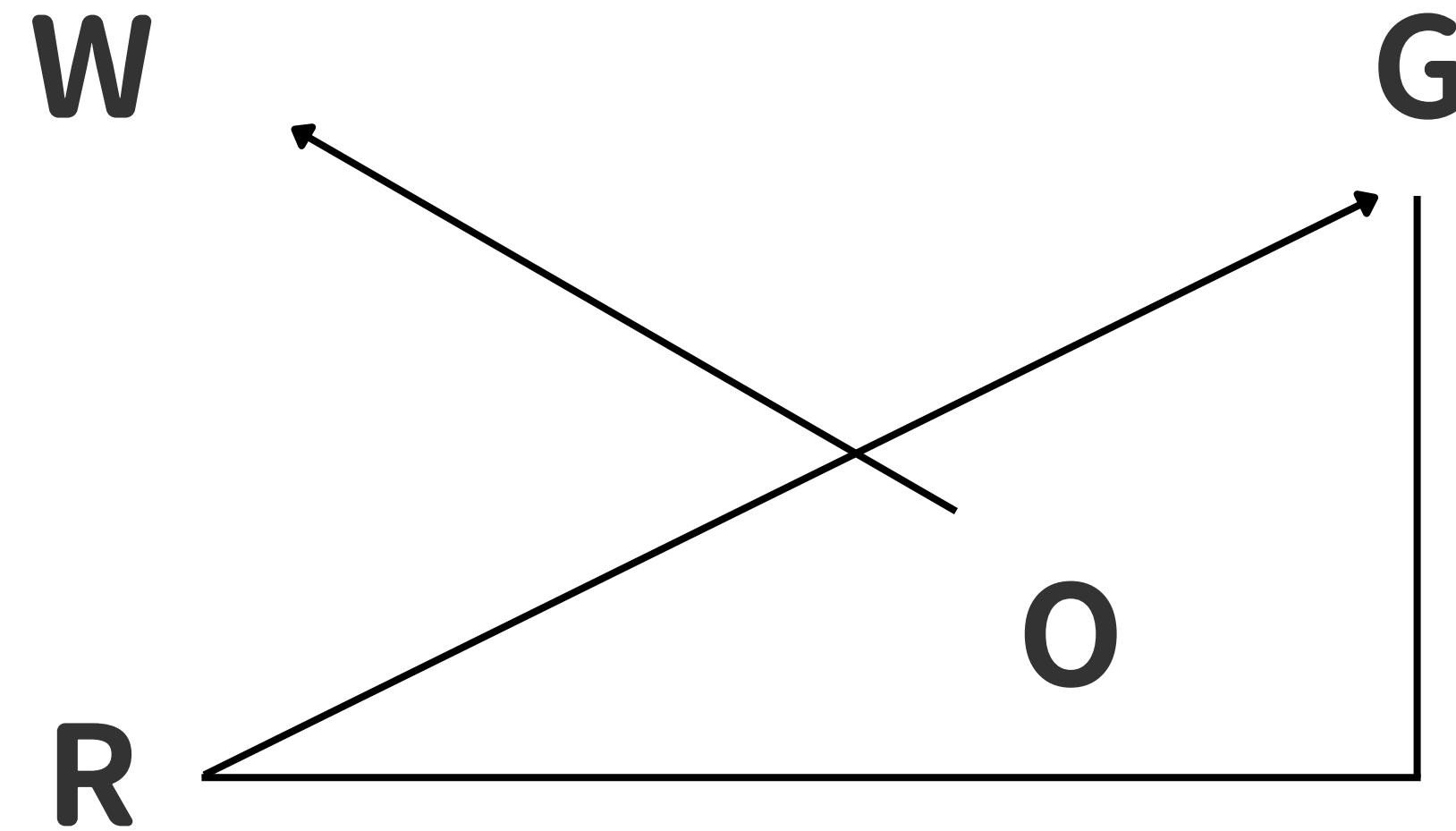
GROWモデル



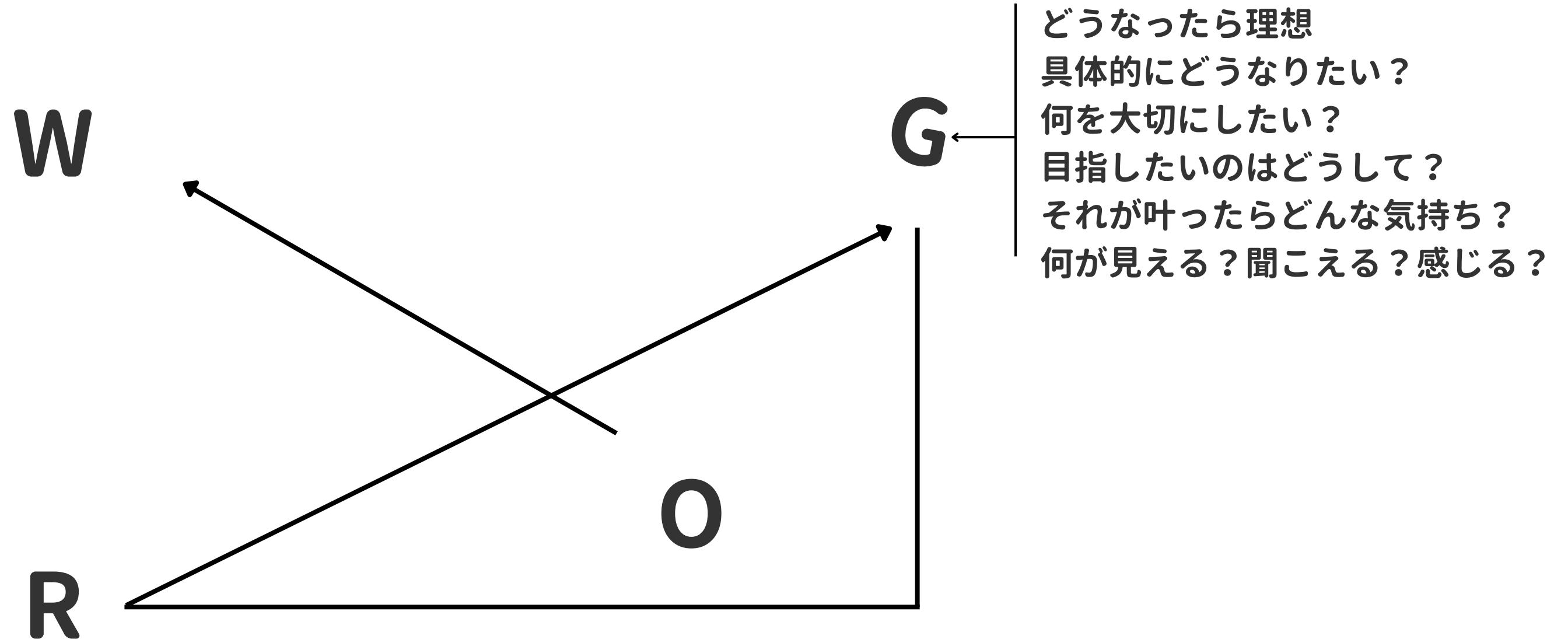
GROWモデル



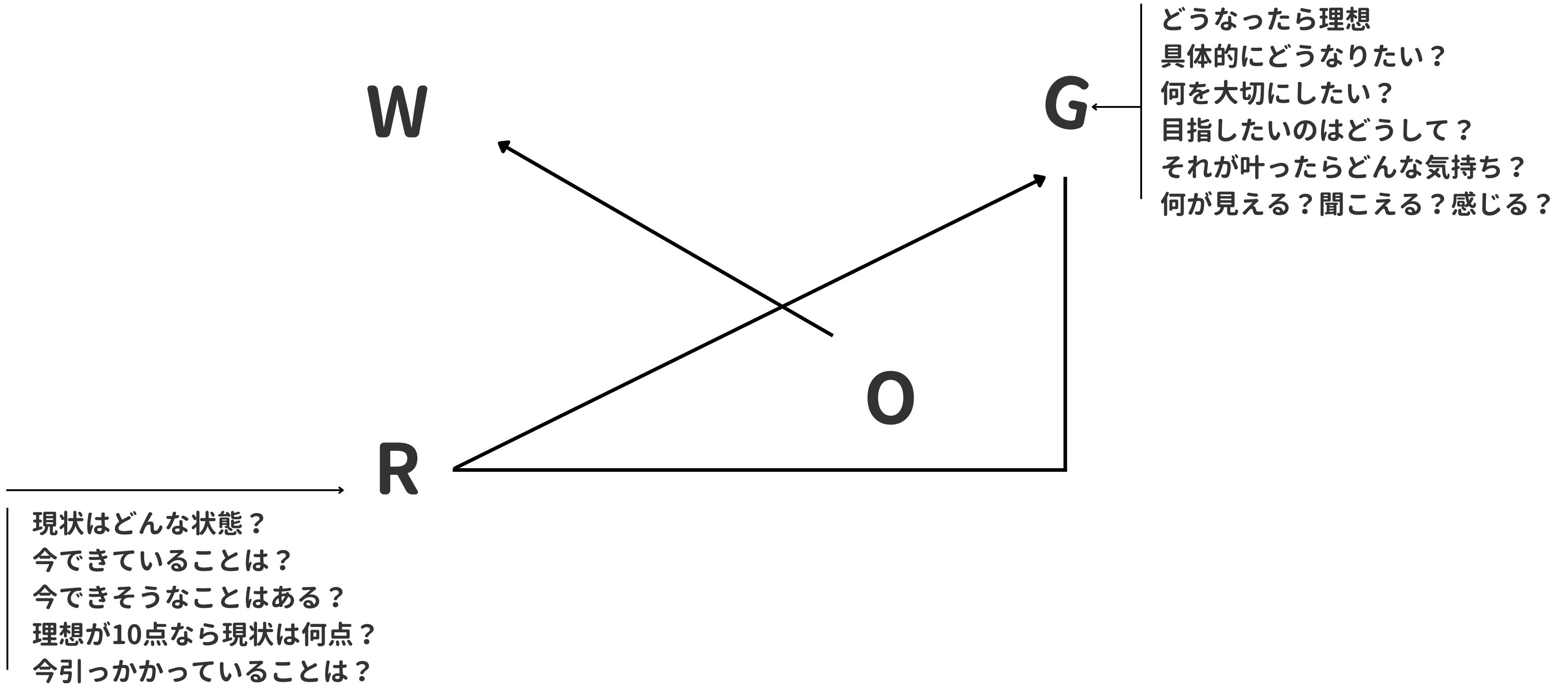
GROWモデル



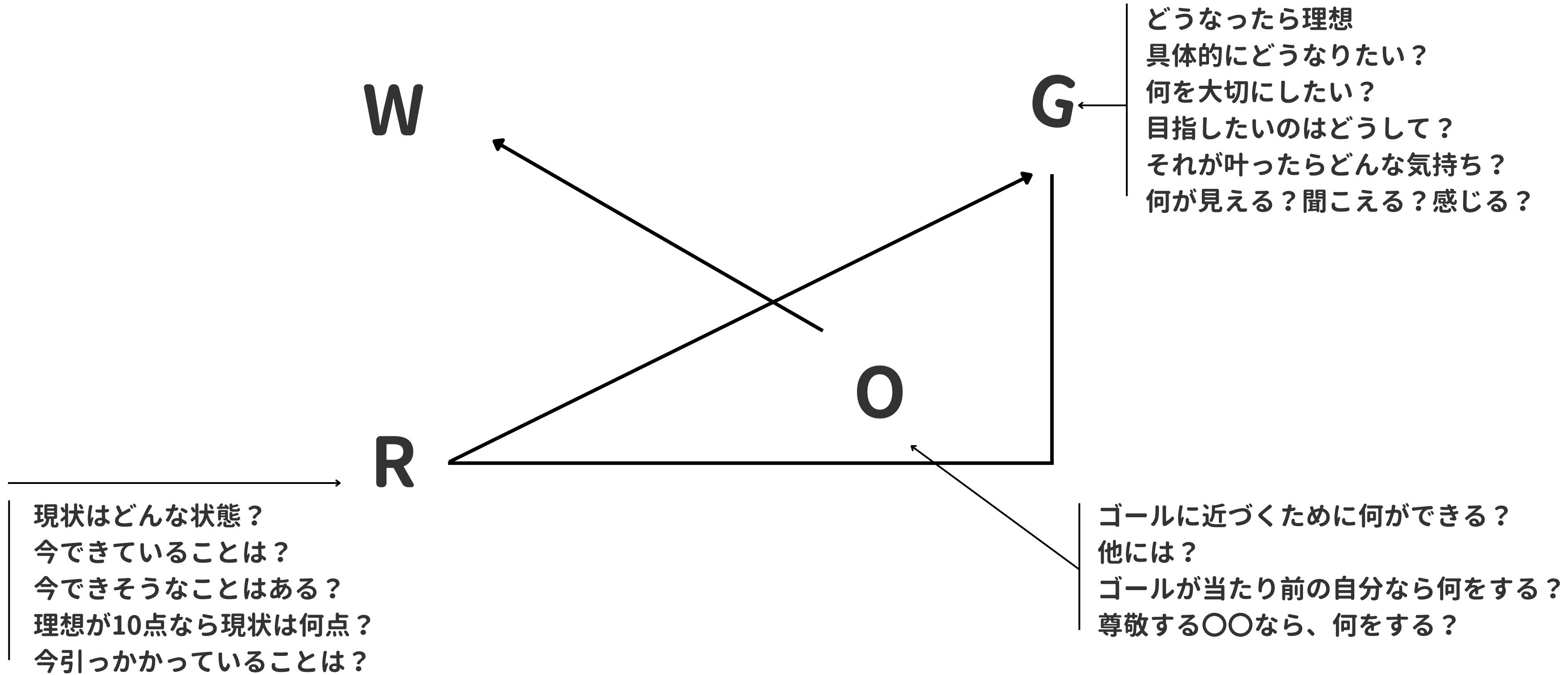
GROWモデル



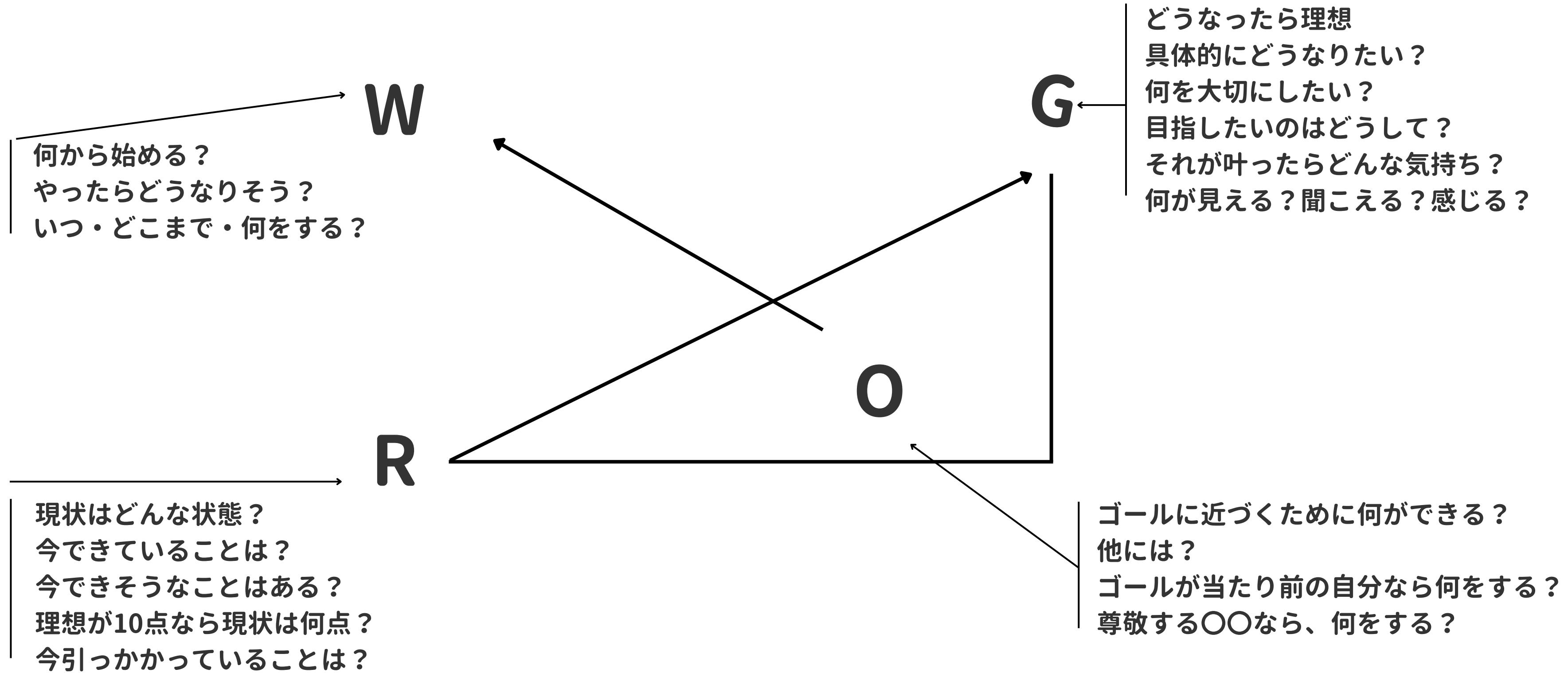
GROWモデル



GROWモデル



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
気付きをアウトプットしよう

