

# コーチング

声かけの基本

ポジティブゆとり子育て

01

講座内は安心・安全の場です

お互いの思いや考えを正直に伝え合える場に

02

分からないことを分からないままにしない

積極的に質問しよう

03

アウトプット

振り返りを行うことで定着率UP

# 講座の流れ

01 STEP

自分を知る



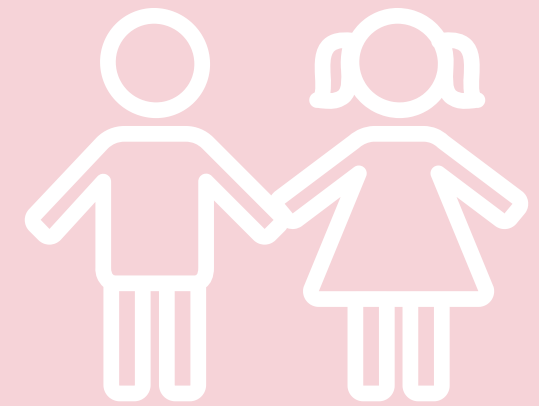
02 STEP

怒りを知る



03 STEP

子どもを知る

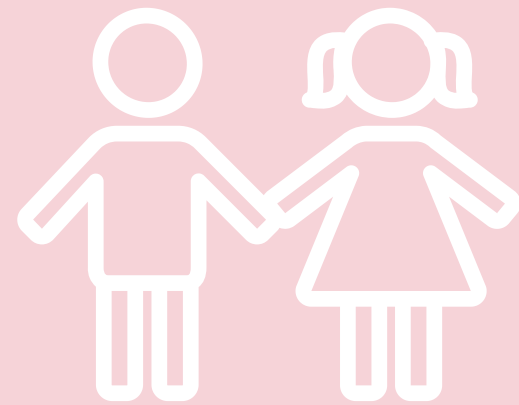


ポジティブゆとり子育て

# 講座の流れ

03

子どもを知る



- 子どもの捉え方
- ストローク
- 褒め方叱り方
- コーチング（基礎）
- コーチング（実践）

## 子どもを知る



- 1 ゴール設定
- 2 コーチングとは？
- 3 コーチングを始める前に
- 4 コーチングの基本の質問
- 5 まとめ



## 今日のGOALを考える

この時間が終わったら  
どんな状態になっていたいですか？



コーチングとは？

# コーチングって何？





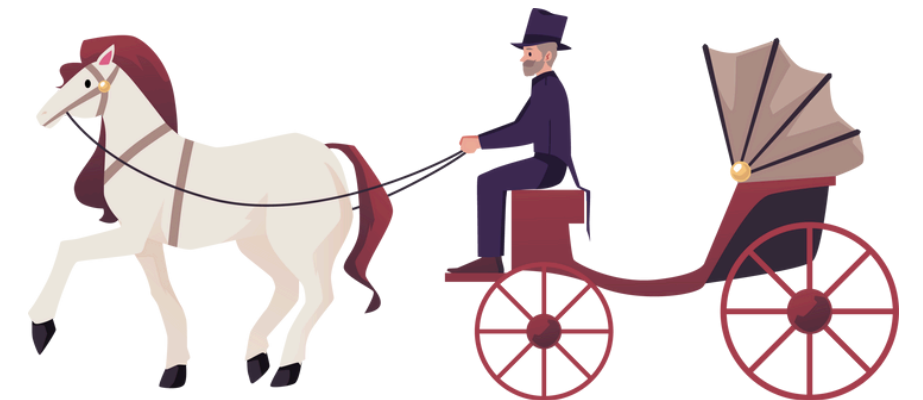
# コーチング

＝

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

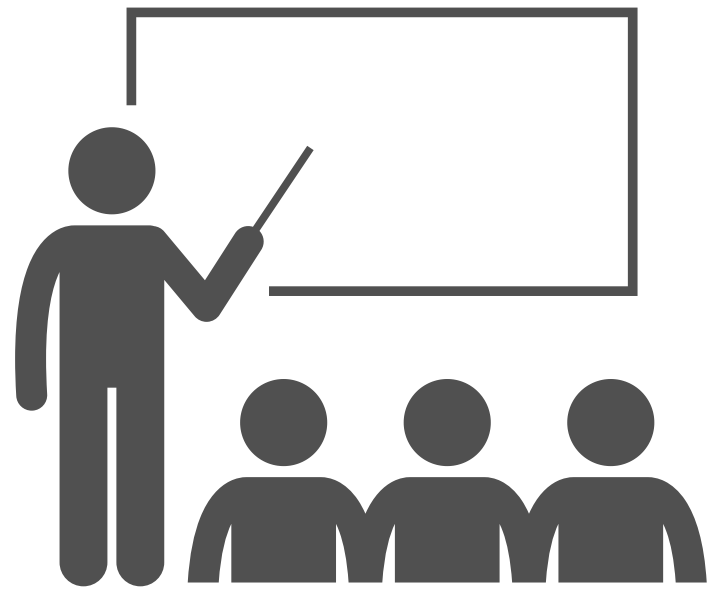
# コーチング

- 目標や目的・手段は全て相手が決めていくもの
- コーチは、最大限、相手もっている能力を引き伸ばす
- コーチは、相手が目標に到達するために最善の策を  
教えてあげる・一緒に頑張る



# ティーチングとコーチングの違い

ティーチング



答えを教える

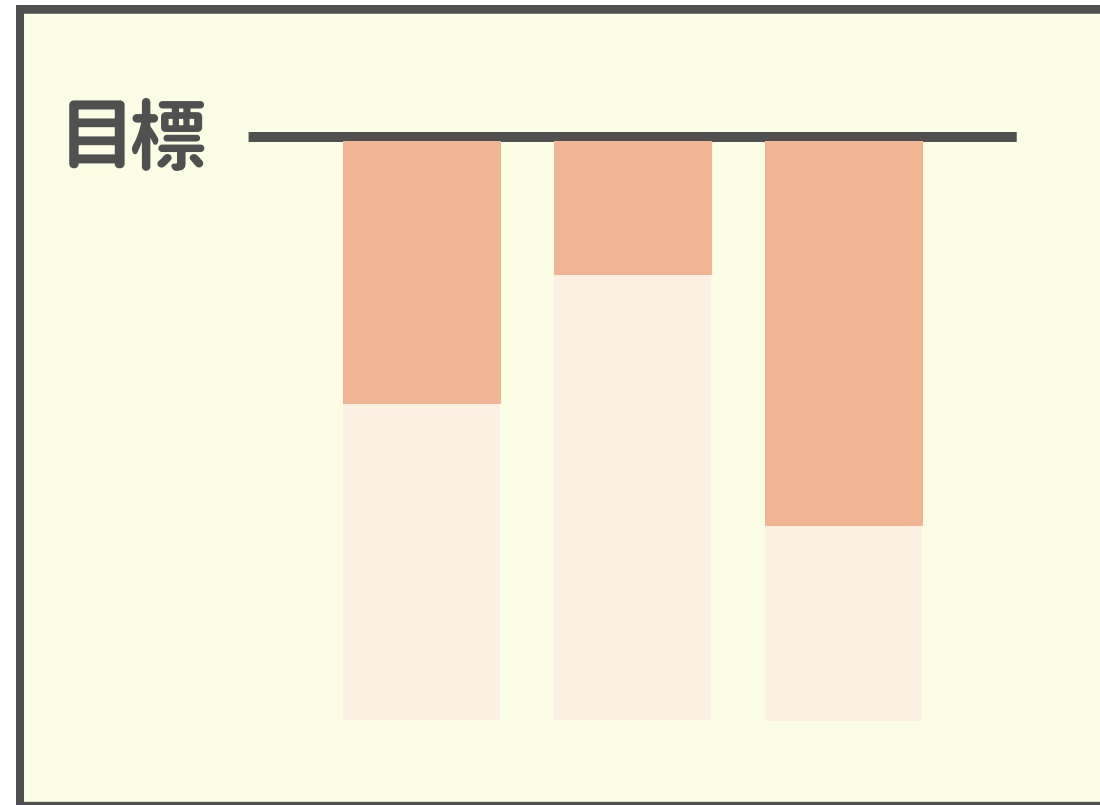
コーチング



答えを引き出す

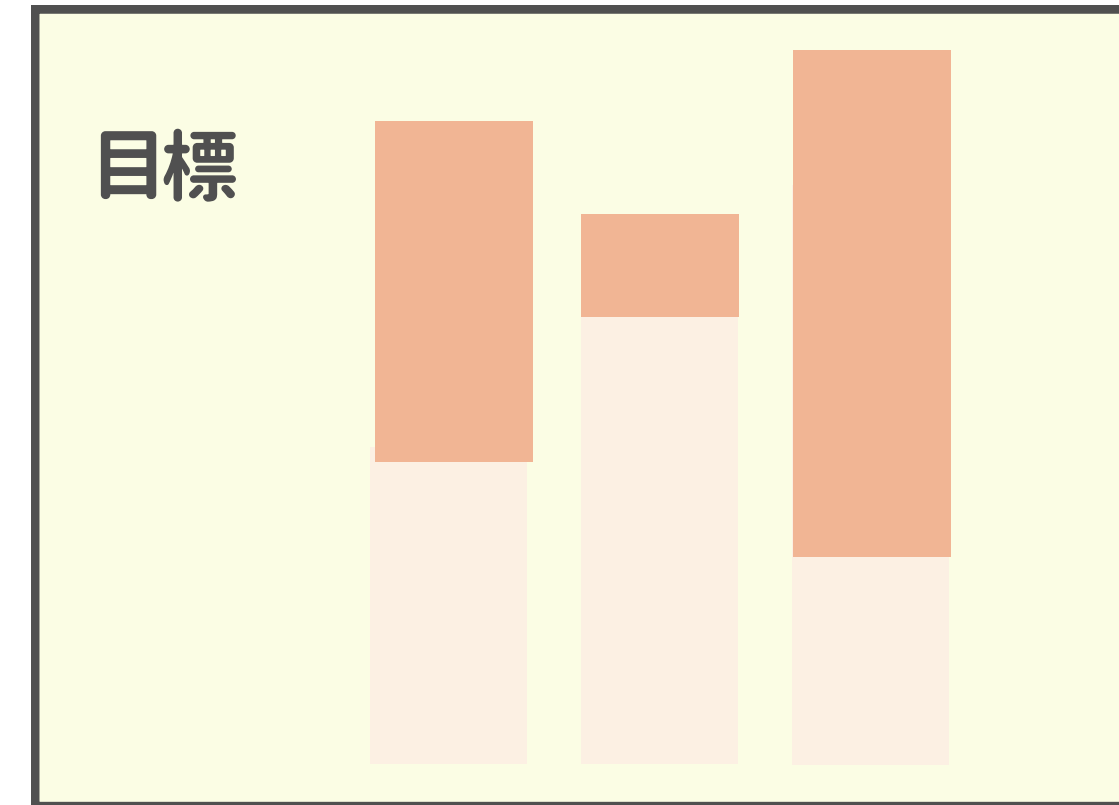
# ティーチングとコーチングの違い

## ティーチング



目標は皆一定

## コーチング



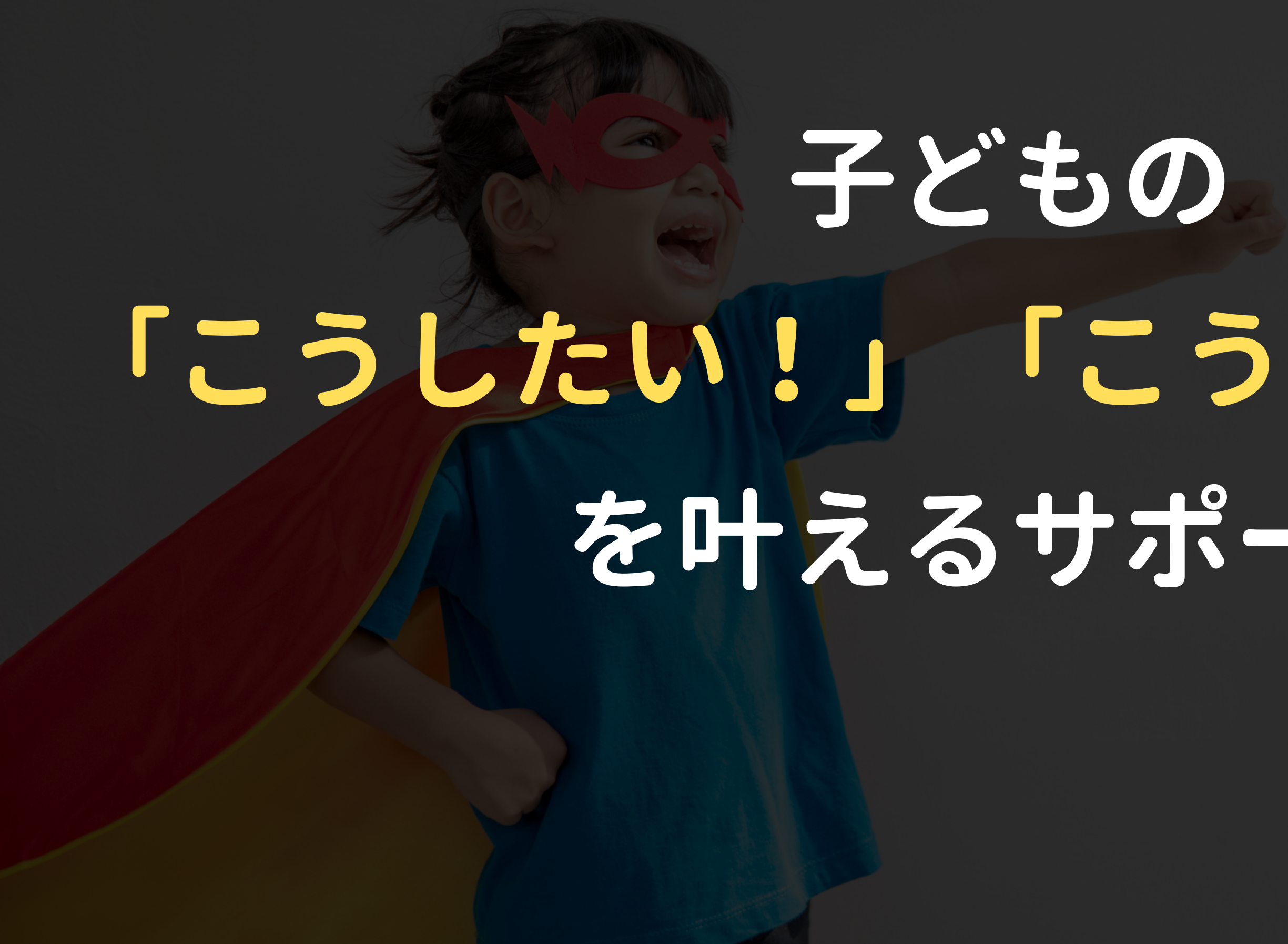
目標は一定でない

# 子育てにおけるコーチング

＝

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

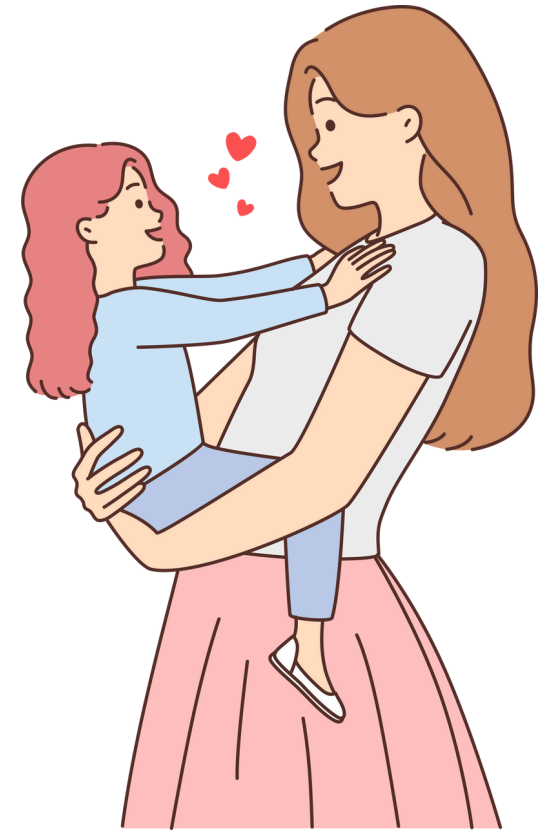
「こうしたい！」 「こうなりたい！」

を叶えるサポート



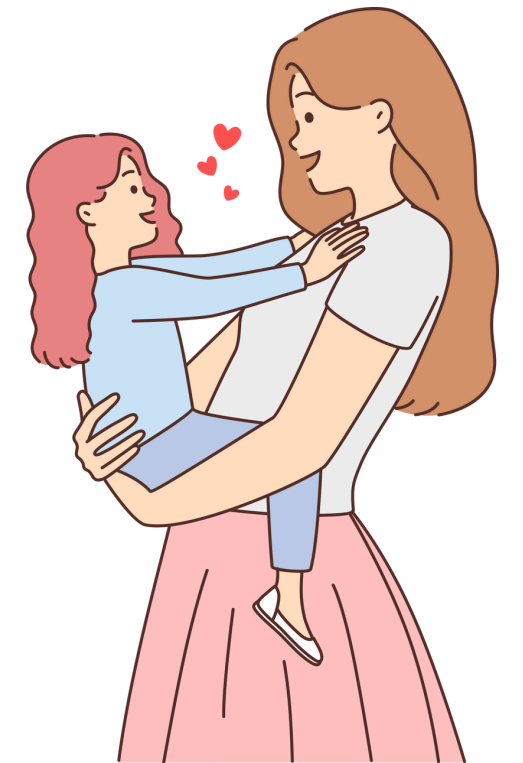
# コーチングをすると…

- 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





## コーチングを行う際の心得

- 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

# ①結果を求めすぎない

- ・人の根本的な性格は変わらない
- ・すぐに結果を求めない
- ・日々の小さな変化に目を向ける
- ・できないことではなく、できたことを意識する
- ・スモールステップ



## ②子は親の鏡

### 理想通りに演じることが大事

- ・ 演じなくてもその状態であることが1番
- ・ 自然に子どもが手本にしたい親になっているのが理想
- ・ 母親の言葉にしていることに子どもは影響を受けやすい
- ・ 小さな言葉を意識する

演じる→自然にできるように→子どもが真似る＝学ぶ

### ③子どもを支配しない

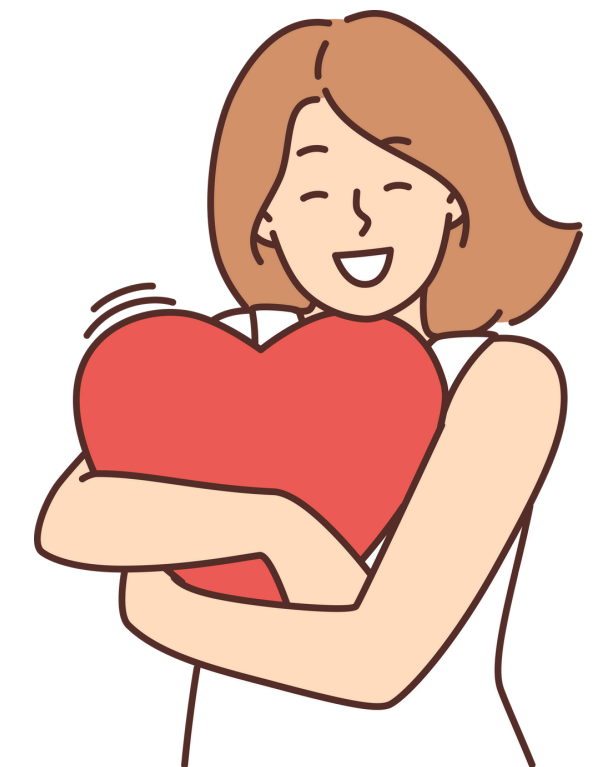


対等の立場に立つ

## ④褒める重要性

# 褒めの効果

- ・自己肯定感が高まる
- ・自信がつき、新たなことに意欲的になる
- ・褒めた人にも好影響（ドーパミン分泌）



## ④褒める重要性

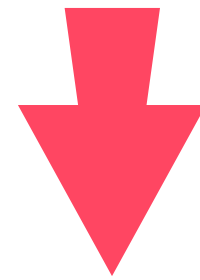
たくさん褒めるには？

【ハードルを下げる】

- ・ご飯を残す → 量を減らす
- ・字が汚い → キレイにかけているものを探す
- ・兄弟げんかが多い → 仲がいい時に褒める

## ⑤相手を100%信じる

- ・この子は自分で考える力がある
- ・この子は実行する力がある
- ・この子は自分で乗り越える力がある



子どもを「できる子」として見る

コーチングを始める前に



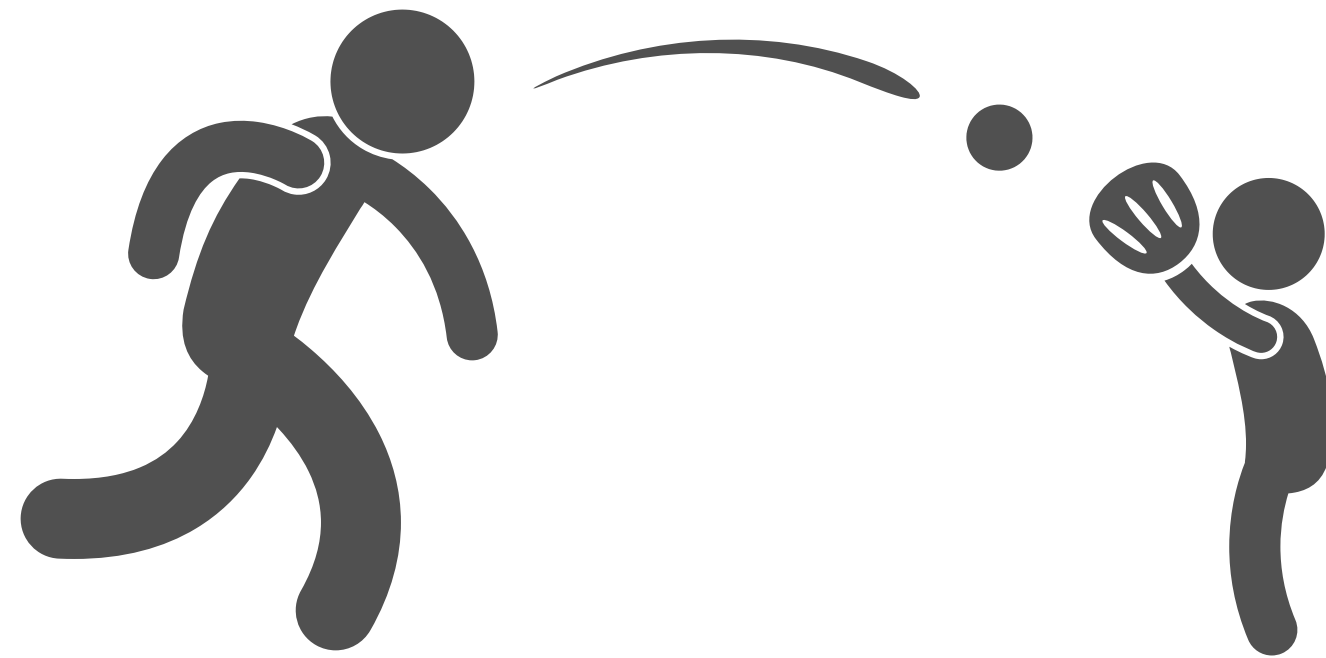
対話で 1 番大事なこと

対話で 1 番大事なこと

||

コミュニケーション

# 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

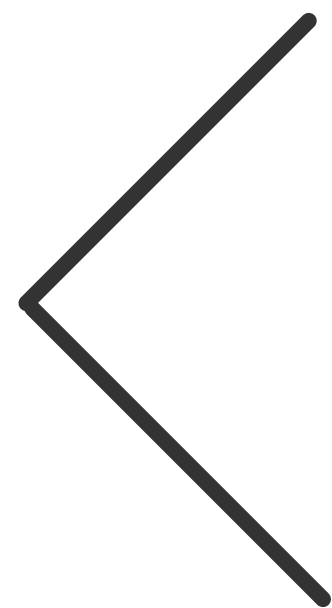
話し手

ドッチボールになっていませんか？



傾聽

傾聴



受動的傾聴

能動的傾聴

(アクティブリスニング)

傾聴

受動的傾聴

能動的傾聴

(アクティブリスニング)

# アクティブリスニングとは？

- 積極的に話を聴く
- 相手の感情や意図を汲み取って、適切な反応やフィードバックをする





# アクティブリスニング

- ① 8つの基本スタンス
- ② バックドラッキング
- ③ サマリング



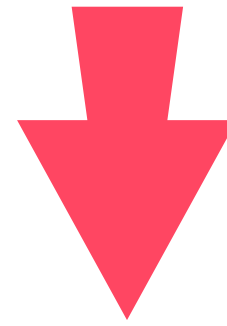
# ① 8つの基本スタンス

- ・作業をやめる（スマホ）
- ・最後まで聴く
- ・目線を合わせて
- ・まっすぐ向き合う
- ・目を見る
- ・うなづく
- ・あいづち
- ・興味を持って聴く



## ②バックドラッキング

- ・おうむ返し      子どもの「**そうそう！**」を引き出す  
「**分かってくれてる！**」と感ずることが大事



安心感・信頼構築

ミスコミュニケーションを防ぐ

### ③サマリング

出来事・思考・感情・行動を要約する

「それってこういうこと？」

「そうやって考えたんだね」

「そう思ったんだね」

「こういうことをやったんだね」

話す道筋を立ててあげる

- この3つを意識して、子どもが「話を聴いてもらえた」と感じることが大事
- 目指せ！理想的な会話の割合（思春期）  
大人：子ども = 2：8

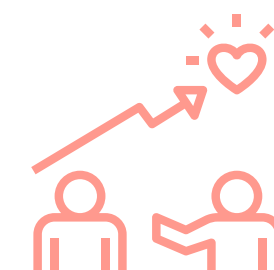
## コーチング基本の質問

## コーチングマインド

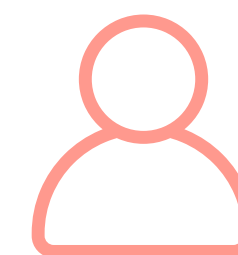
1. 答えは相手の中にある



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)



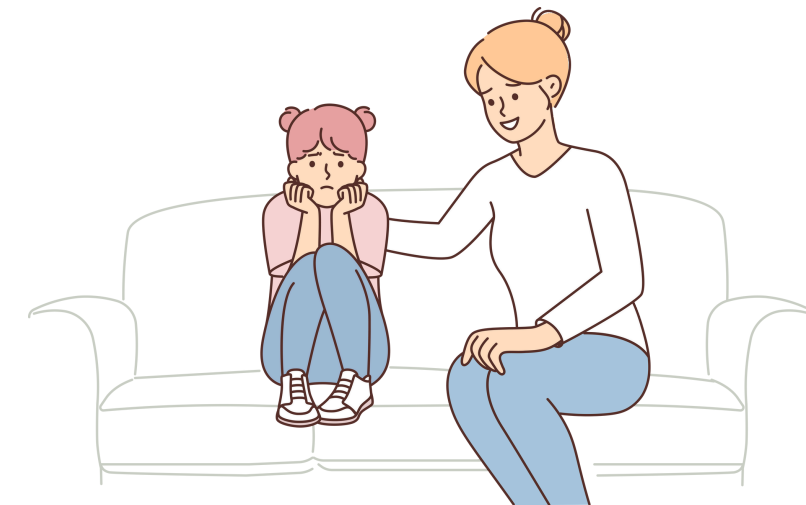
# コーチング的声かけの基本

命令



「〇〇なさい！」

質問・相談・提案



「いつ起きる？」  
「何着る？」  
「〇〇しょうか？」



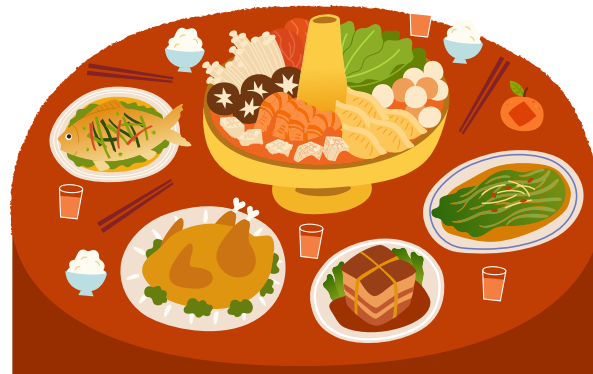
# コーチング的声かけの基本

- ① 「どうしたの？」
- ② 「どうしたいの？」
- ③ 「何かできることある？」

# 質問の種類

## オープン

今日の晩御飯何食べる？



## クローズド

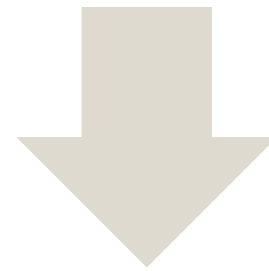
今日の晩御飯カレーがいい？  
ハンバーグがいい？



# 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

# 質問の構造

---

疑問詞

+

主語

+

動詞

# 質問の構造

---

疑問詞

+

主語

+

動詞

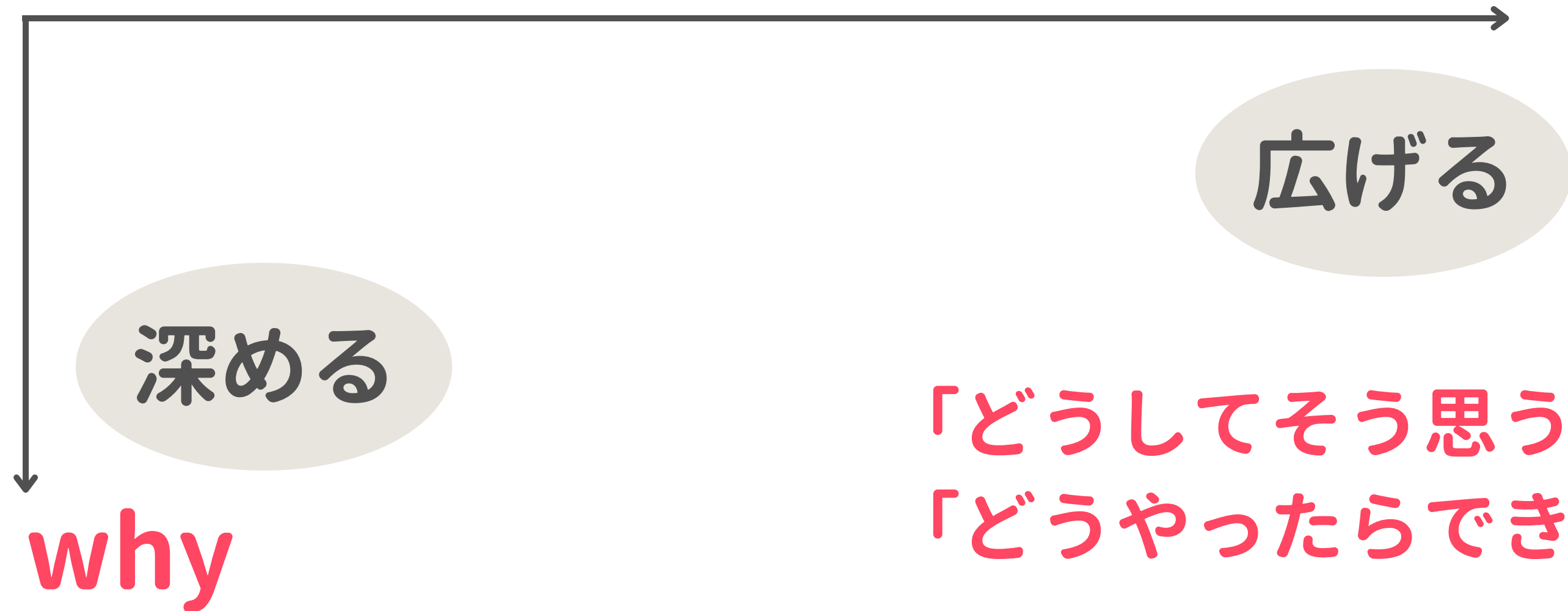
- Why
- What
- When
- Where
- Who
- How

- I
- You
- We
- My~

# 質問の構造

---

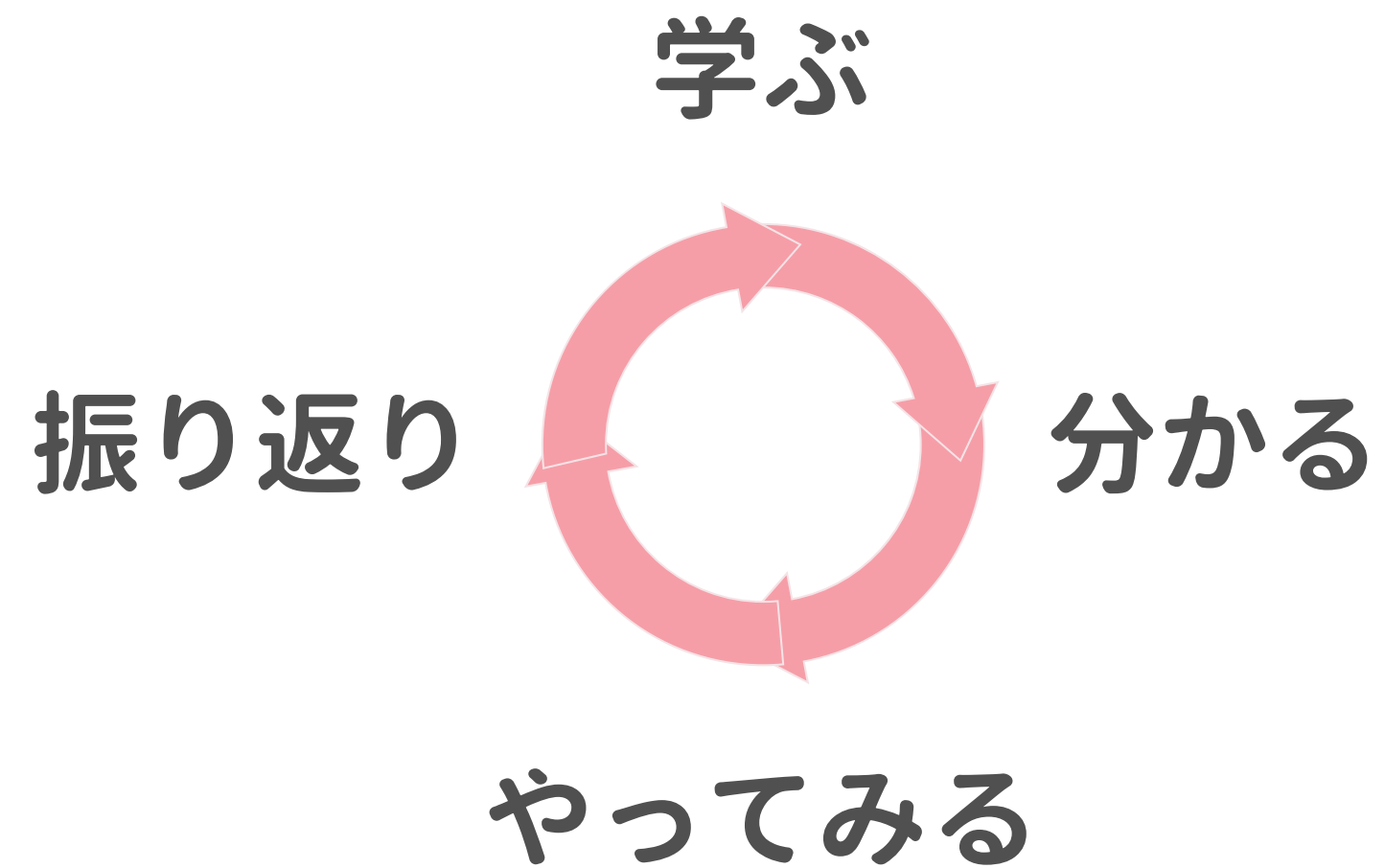
what, when, who, where, how



# 注意

- オープンクエスチョンに慣れないうちは  
YES／NOで答えられる質問・2択で答えられる質問から
- 「Why？」の使い方
  - 怒っている時、トラブルの時「なんで？」は使わない
  - 親子のふれあい・会話の時「なんで虹が出るんだろうね？」
  - 小学校高学年以降になると、原因や対策を自分で考えるために使う

# HOMEWORK





## アウトプットしよう

Q.今日の学びで1番印象に残ったことは何ですか？

Q.分かりにくかったところがありますか？

Q.今日から何を実践しますか？