

コーチング

声かけの基本

ポジティブゆとり子育て

お約束

- 01
- 02
- 03

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

分からぬことを分からぬままにしない
積極的に質問しよう

アウトプット
振り返りをすることで定着率UP

講座の流れ

01 STEP

自分を知る



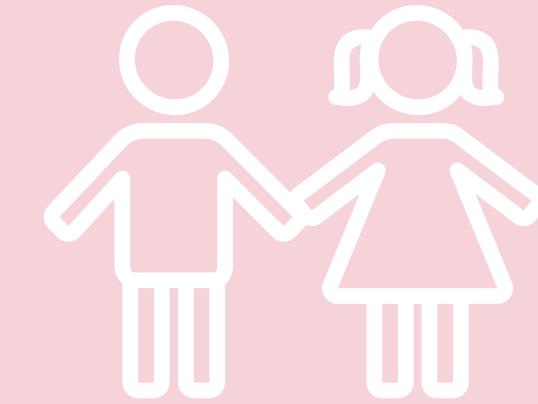
02 STEP

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



ポジティブゆとり子育て

- ・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
- 2
- 3
- 4
- 5

ゴール設定

コーチングとは？

コーチングを始める前に

コーチングの基本の質問

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

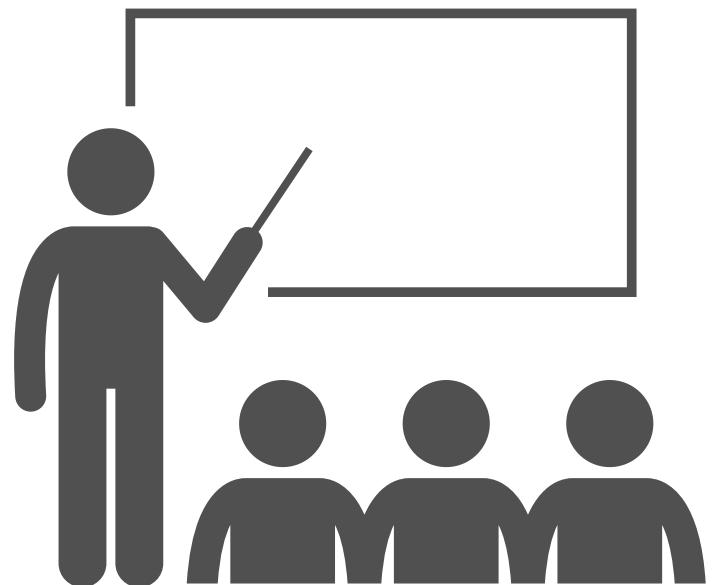
コーチング

- ・ 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、相手が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

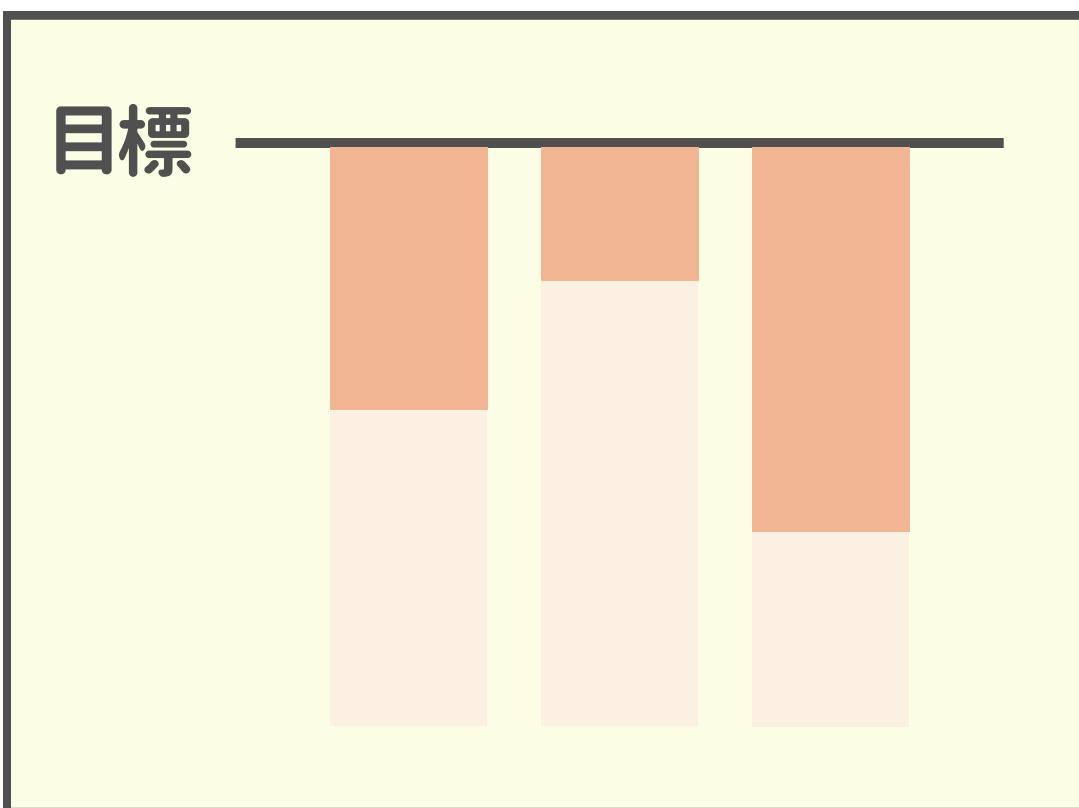
コーチング



答えを引き出す

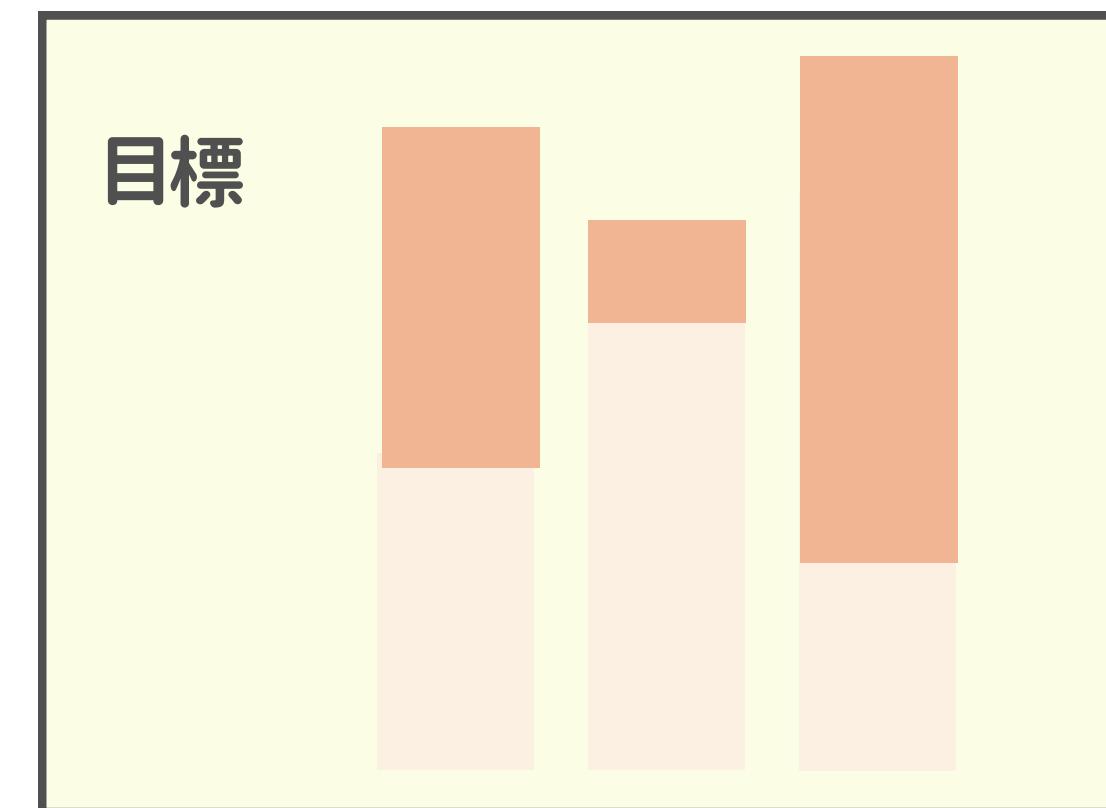
ティーチングとコーチングの違い

ティーチング



目標は皆一定

コーチング



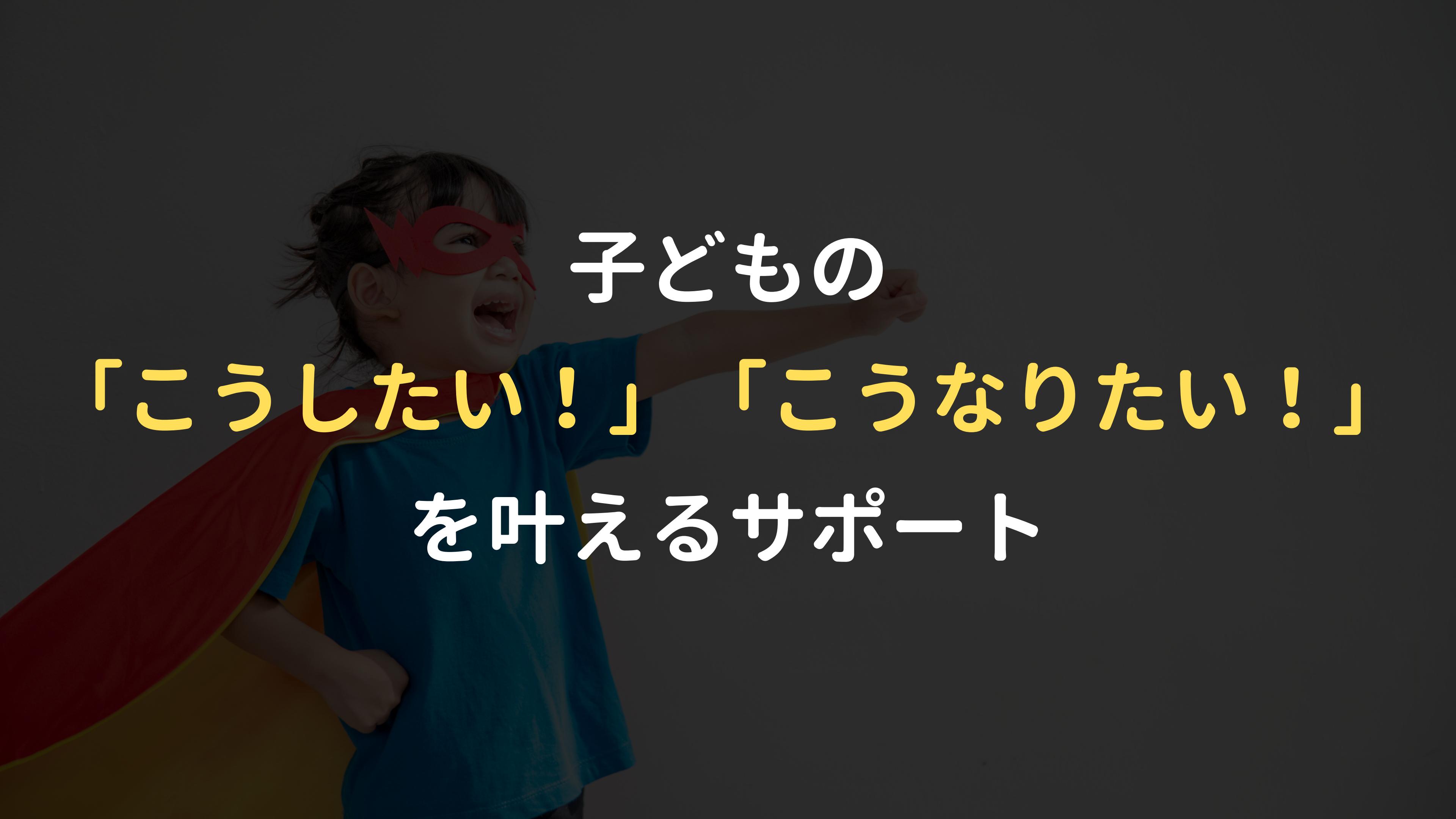
目標は一定でない

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

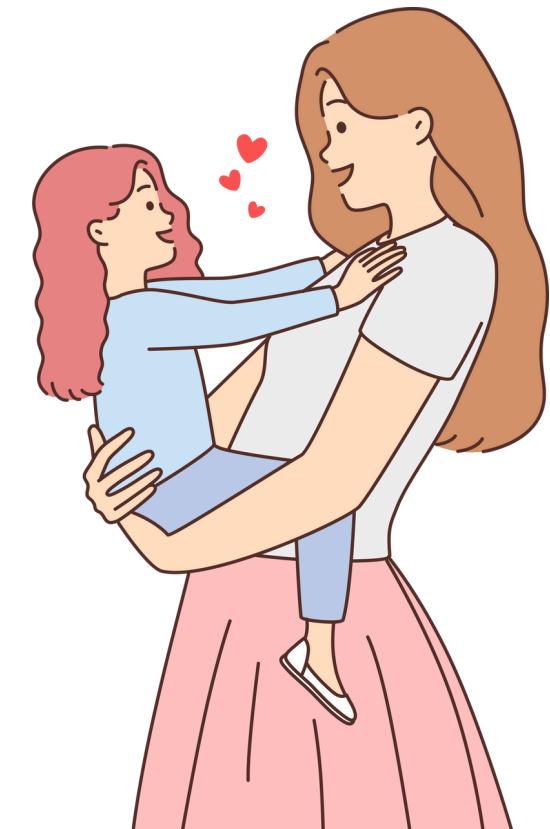
親が子どものコーチになる！



子どもの
「こうしたい！」 「こうなりたい！」
を叶えるサポート

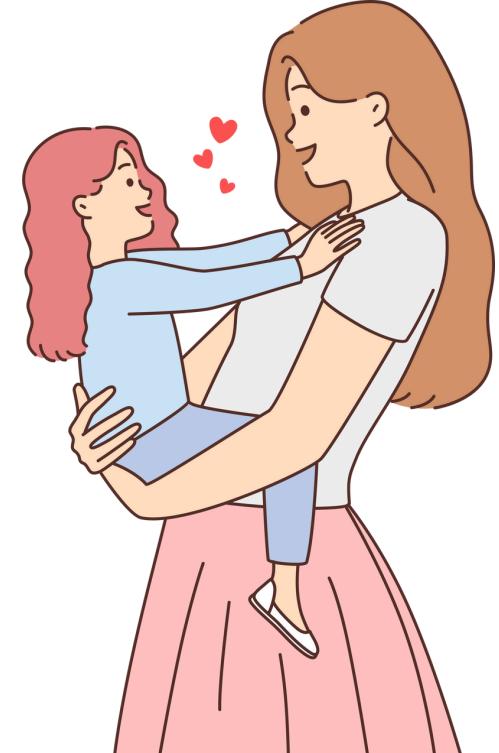
コーチングをすると…

- ・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
- ・できることではなく、できたことを意識する
- ・スマールステップ



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

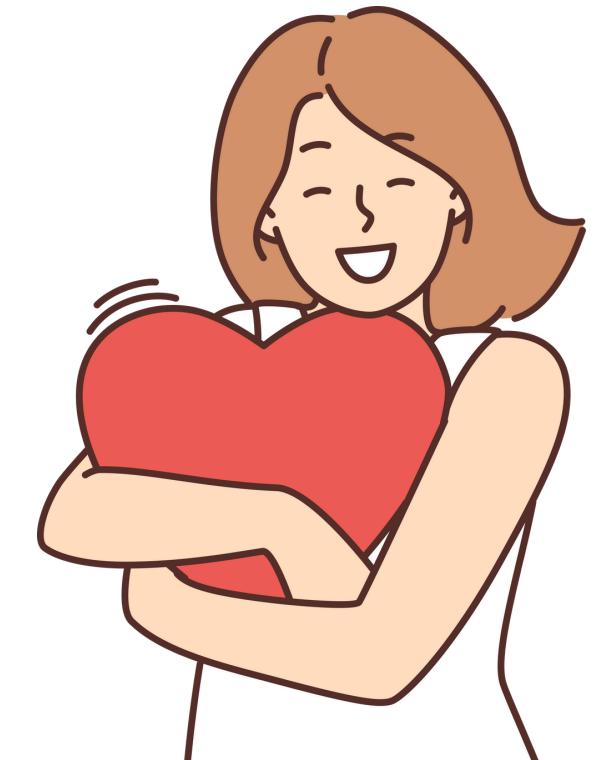


対等の立場に立つ

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

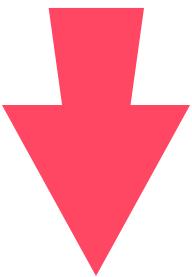
たくさん褒めるには？

【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

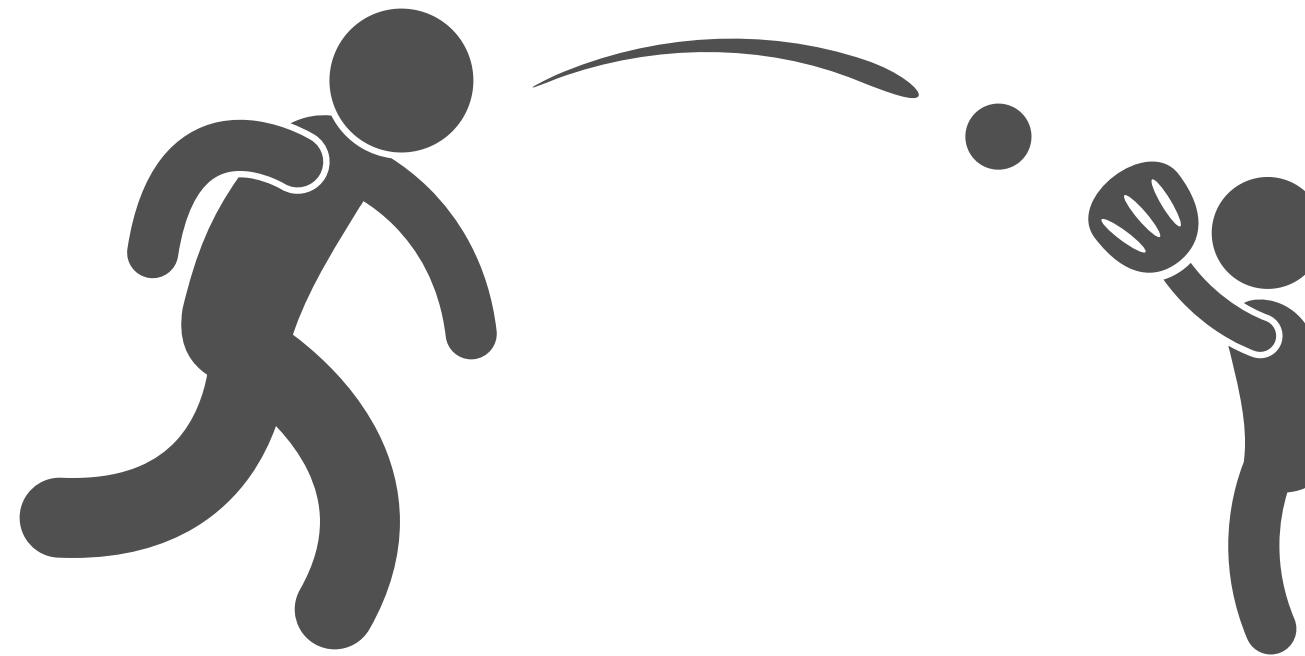
対話で1番大事なこと

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



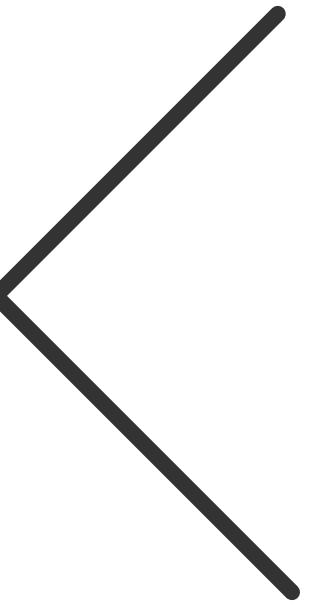
話し手 聞き手 話し手 聞き手 話し手 聞き手 話し手

ドッヂボールになつていませんか？



傾聽

傾聽



受動的傾聽

能動的傾聽

(アクティブリスニング)

傾聽

受動的傾聽

能動的傾聽

(アクティブラスニング)

アクティブラスニングとは？

- ・積極的に話を聞く
- ・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



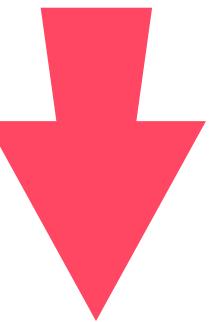
① 8つの基本スタンス

- ・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！」と感じることが大事



安全感・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

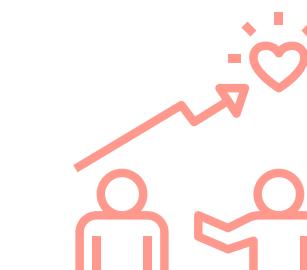
コーチング基本の質問

コーチングマインド

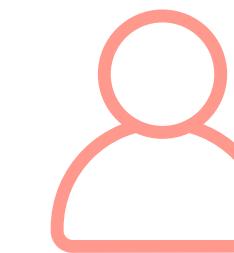
1. 答えは相手の中にある



2. 今この瞬間から未来へ
(過去にとらわれない)

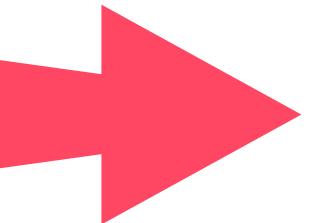


3. その人全体に焦点を当てる
(未来の姿を想像する)

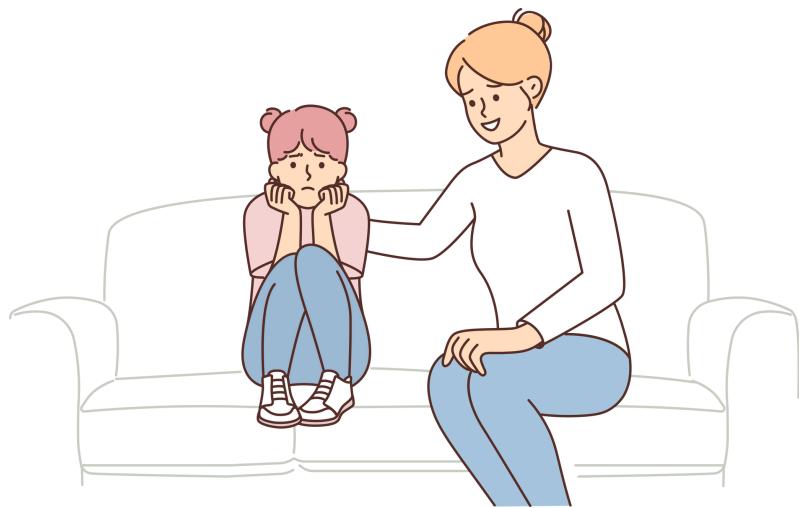


コーチング的声かけの基本

命令



質問・相談・提案



「〇〇しなさい！」

「いつ起きる？」
「何着る？」
「〇〇しようか？」

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

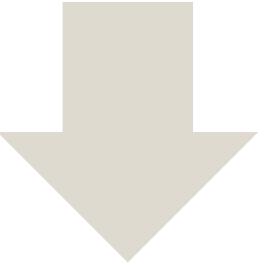
今日の晩御飯カレーがいい？
ハンバーグがいい？



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

+

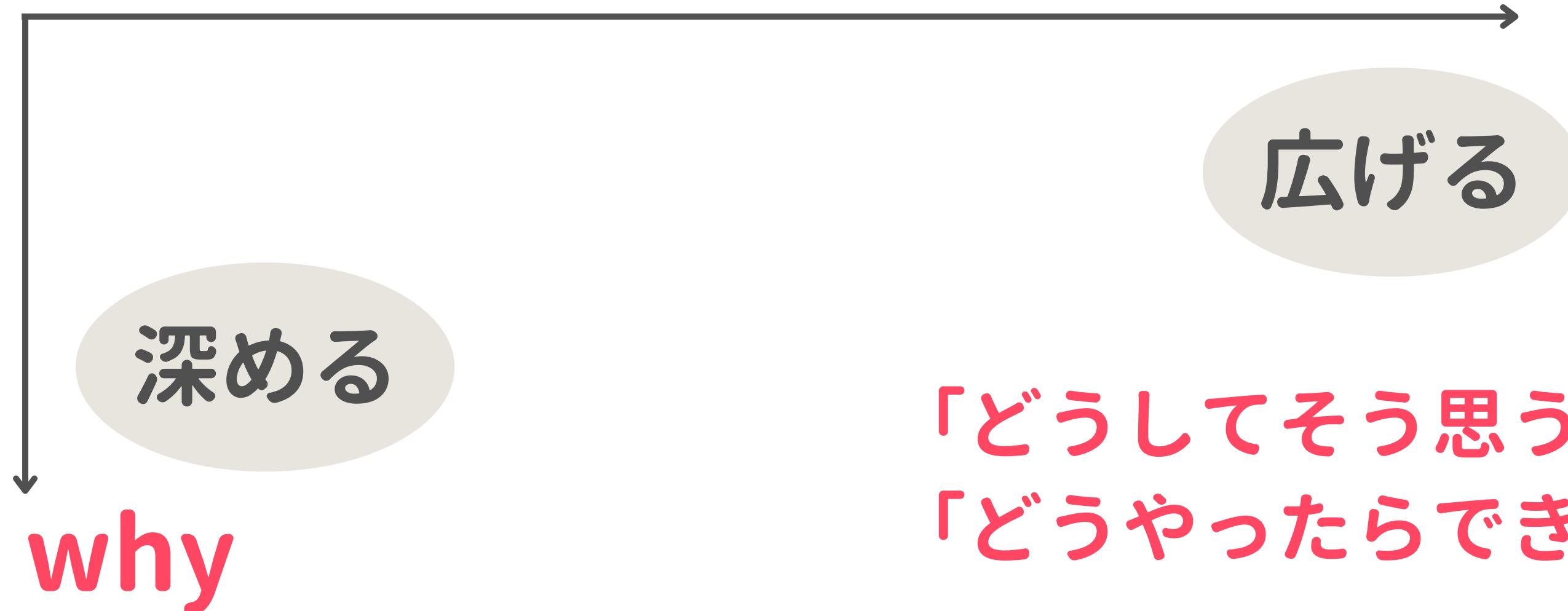
動詞

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

- I
- You
- We
- My~

質問の構造

what,when,who,where,how

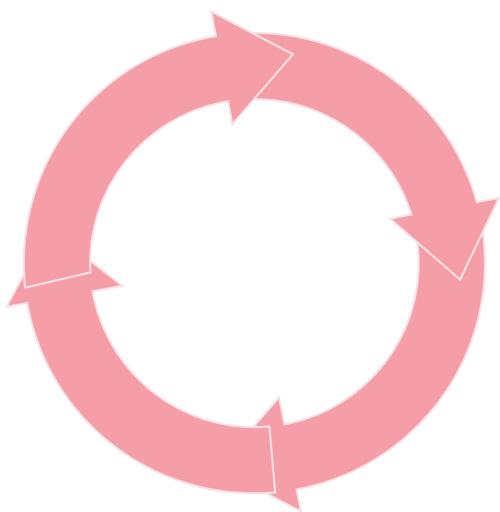


注意

- ・ 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

学ぶ



分かる

振り返り

やってみる

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はありますか？

Q. 今日から何を実践しますか？