

コーチング

実践編

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

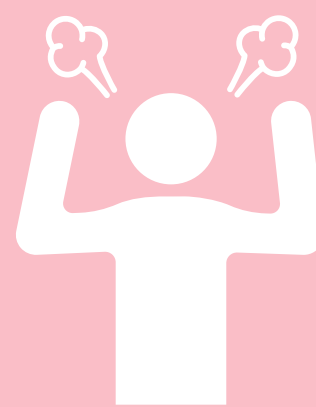
01 STEP

自分を知る



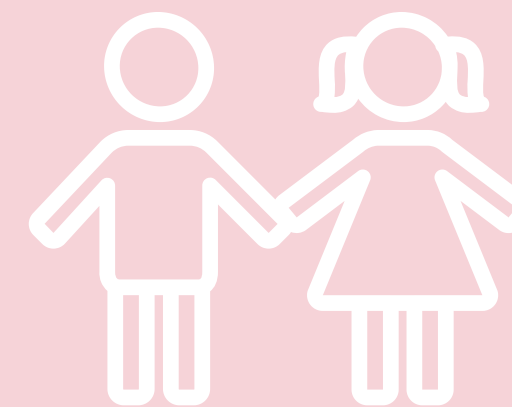
02 STEP

怒りを知る



03 STEP

子どもを知る

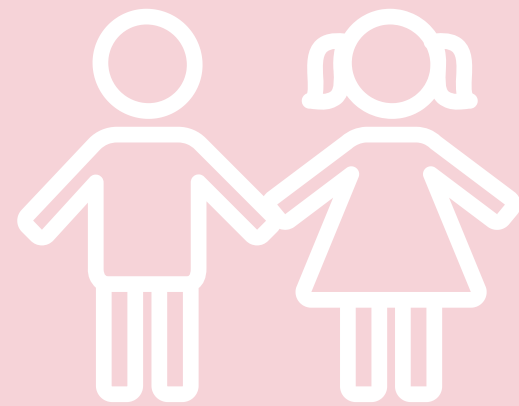


ポジティブゆとり子育て

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 コーチング技術を高める
- 3 GROWモデル
- 4 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？



コーチング技術を高める

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

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 「何かできることがある？」

質問の種類

オープン

今日の晩御飯何食べる？



クローズド

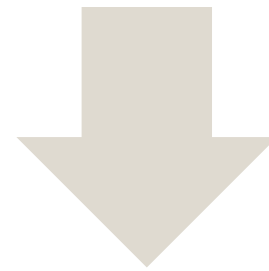
今日の晩御飯カレーがいい？
ハンバーグがいい？



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

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

コーチングにおける承認の意味

相手の

- 自己肯定感
- 行動意欲
- 成長意識

を高める

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

承認の言葉

【存在の承認】

「〇〇ちゃんがいてくれると嬉しい」
「あなたの笑顔を見ると元気が出るよ」
「そばにいてくれるだけで、あったかい
気持ちになるよ」
「大切な宝物だよ」
「〇〇くんと一緒に入って嬉しい」
「そのままでもいいよ」
「大好きだよ」
「生まれてきてくれて、本当によかった」
「〇〇の力があるね！」

【行動の承認】

「自分でやってみたんだね！」
「頑張って〇〇したんね！」
「優しくできたんだね」
「お手伝いしてくれてありがとう」
「1人でトイレ行けたね！」
「最後まで頑張ったね！」
「笑顔であいさつできたね！」
「お話聞けたね！」
「あきらめないでやったね」
「頑張ったの見てたよ！」

承認の言葉

【変化の承認】

「前よりも自分でできることが増えたね」
「自分から話してくれるようになったね」
「怒らないで話できたね」
「この前よりもスムーズだったね！」
「ありがとうと言えるようになったね！」
「チャレンジできたね！」
「お友達に譲れたね！」
「我慢する力がついてるね！」
「気づける力がついてきたね！」

【結果の承認】

「最後まで諦めなかったからできたんだね！」
「いっぱい練習したから上手にできるようになったね！」
「工夫して頑張ったのがすごい！」
「間違えてもやり直したからできたんだよね！」
「落ち着いて考えながらやったからうまくいったんだね！」
「難しかったけどコツコツできたね」

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



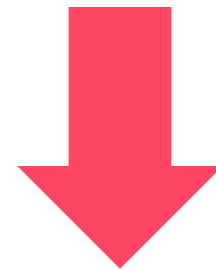
- ・ 気づいたことをそのまま伝える
- ・ こちらが感じ取ったものを返す

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 ・ 自信 ・ 行動促進になる

フィードバックポイント



「〇〇したほうがいいんじゃない？」
「それは違うんじゃない？」



「表情が曇ってるように感じたけど、
本当にできそう？」
「以前と考えが変わってるようだけど、
何か変化あった？」

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？」

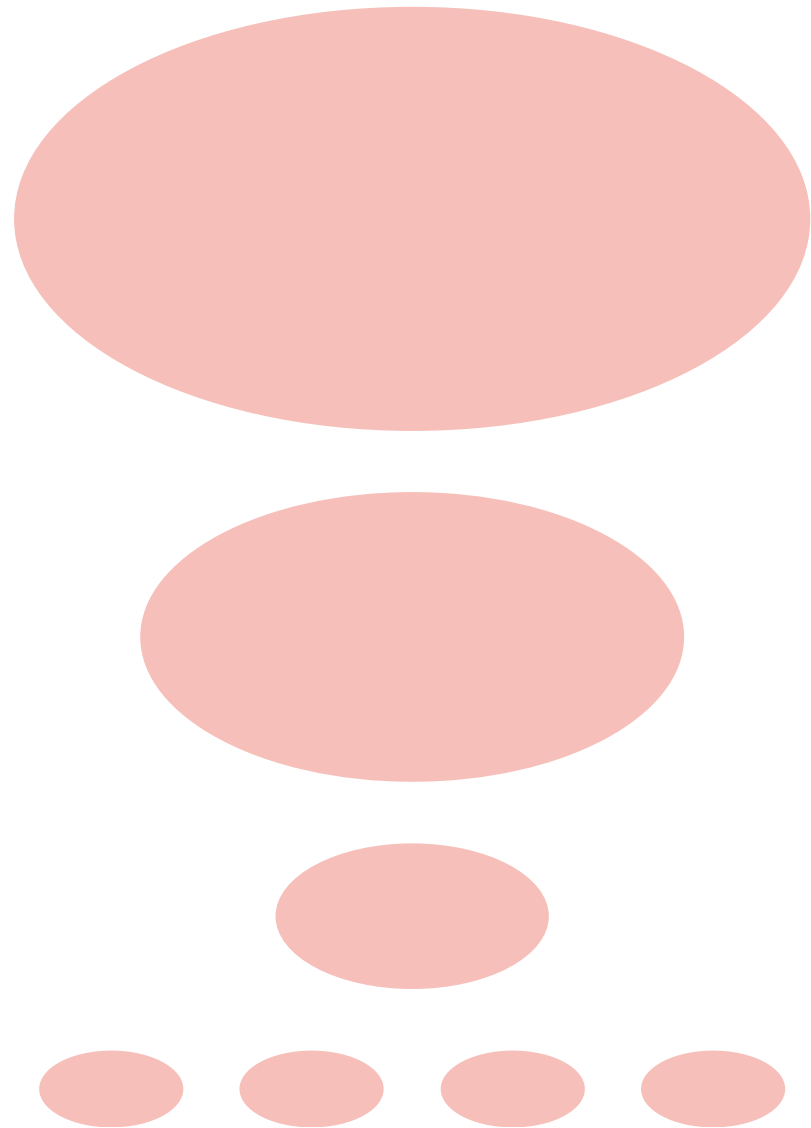
相手に好奇心を持ち100%意識を向ける

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

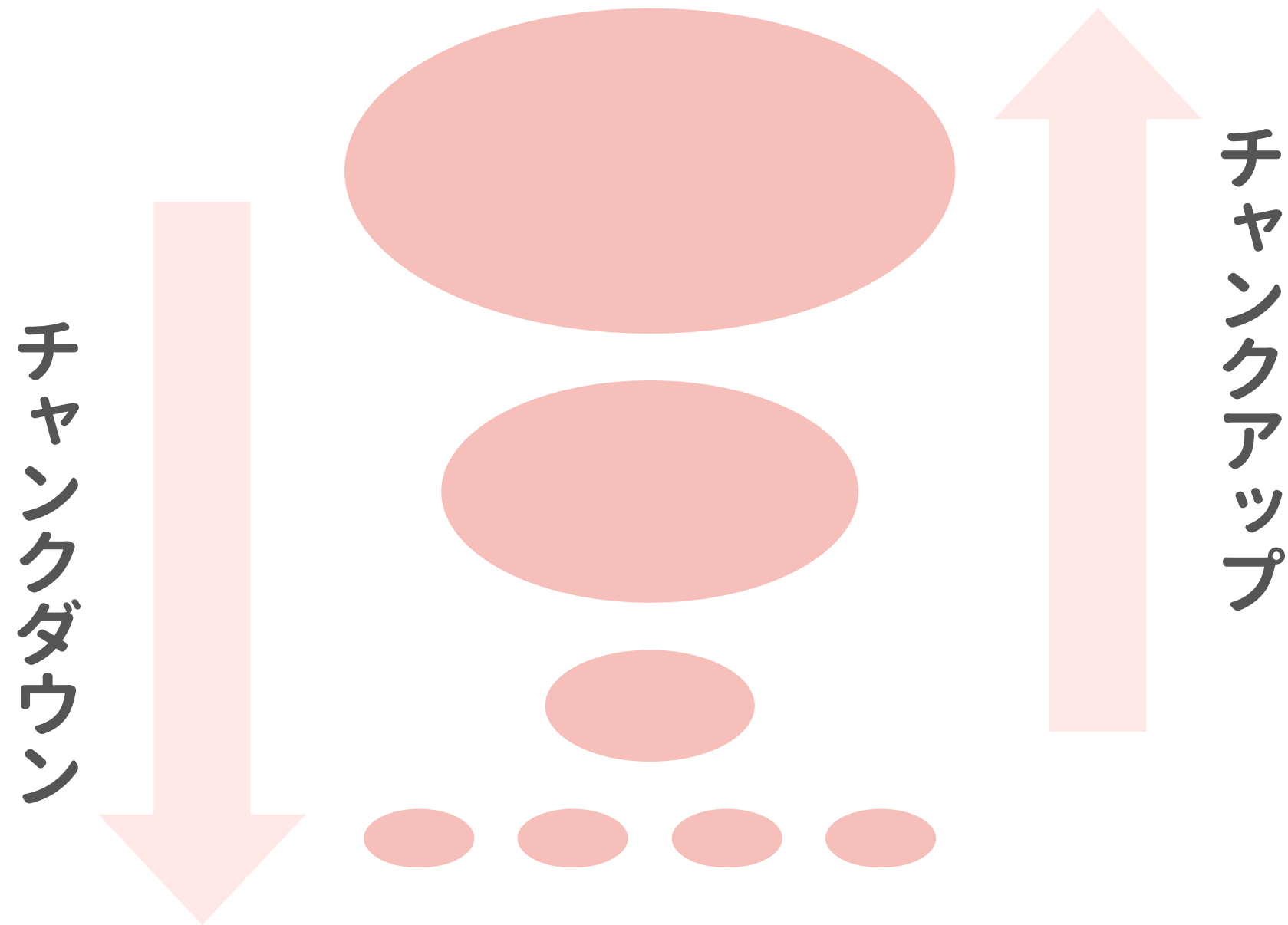
チャンクとスケーリング

チャンク=塊



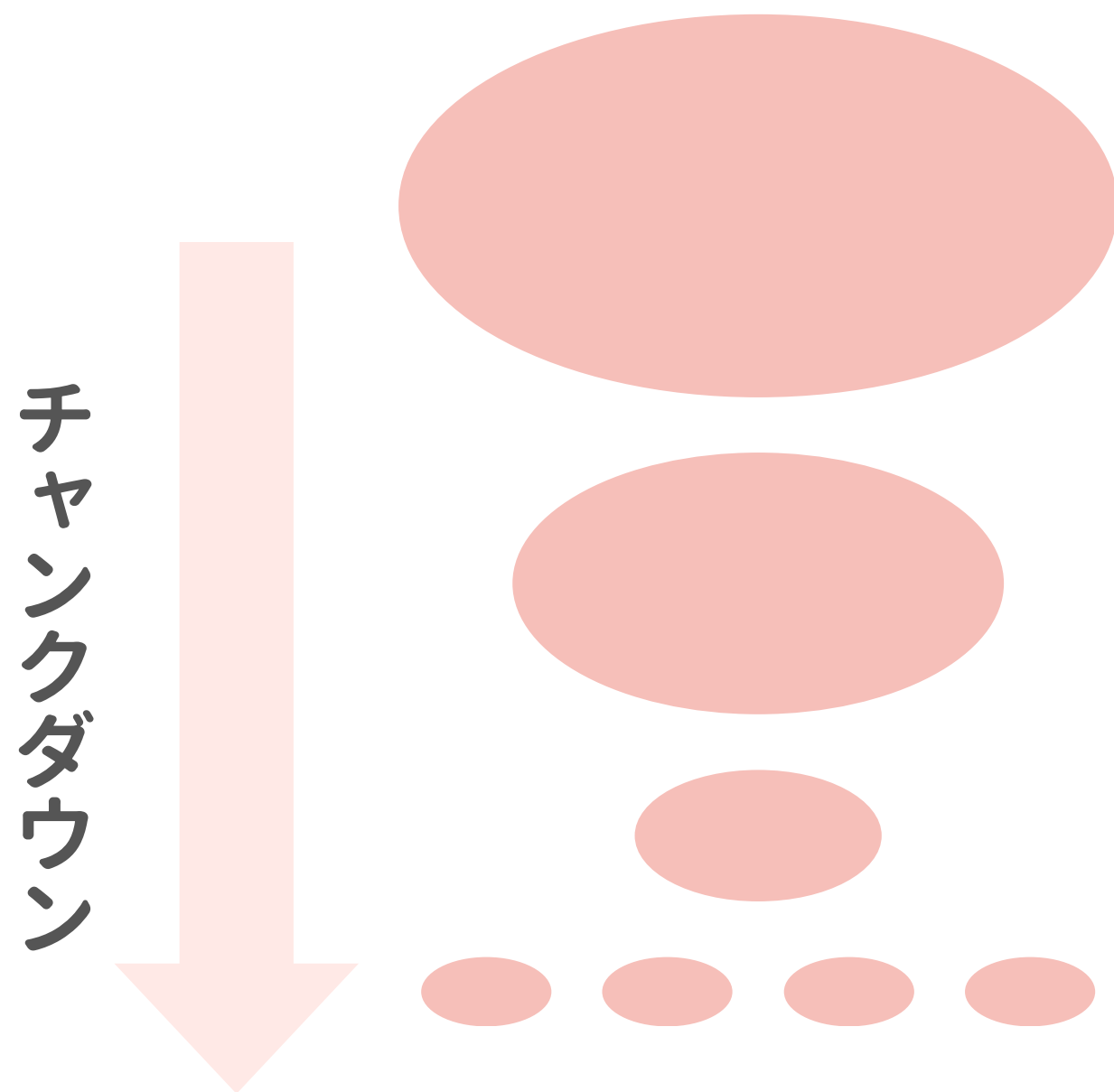
チャンクとスケーリング

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」



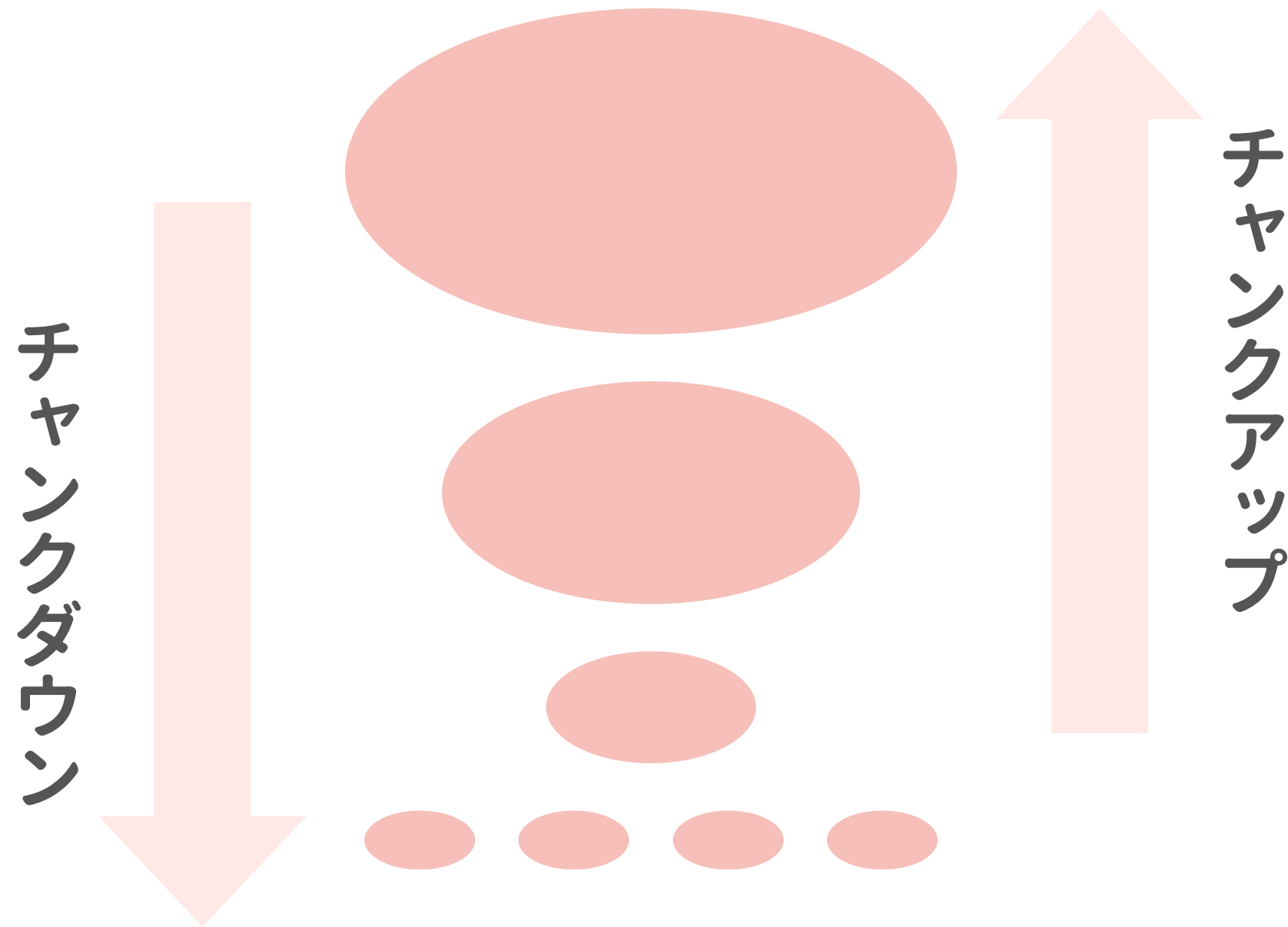
「どんな時間がイヤ？」



「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？」

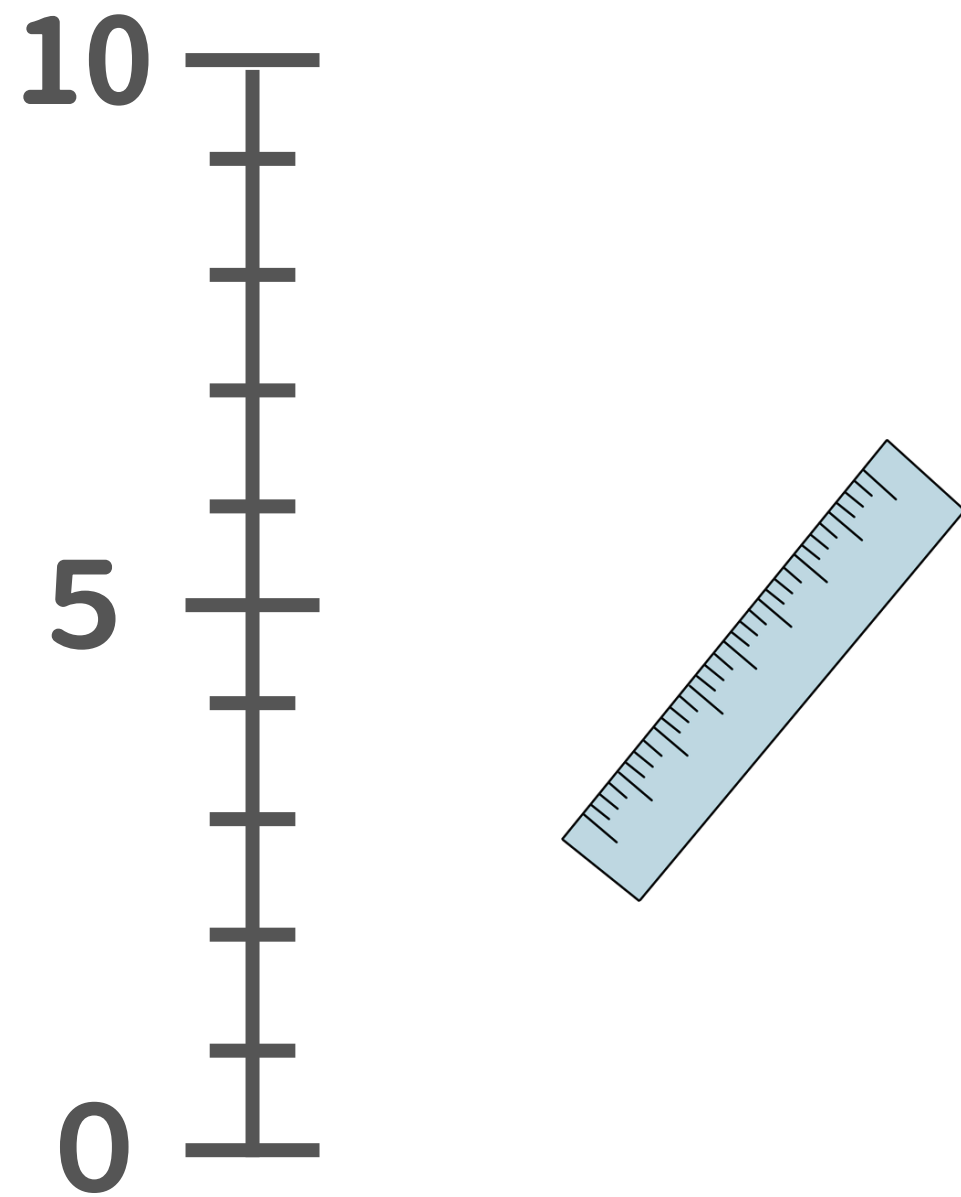


「どんな気持ちになった？」



「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

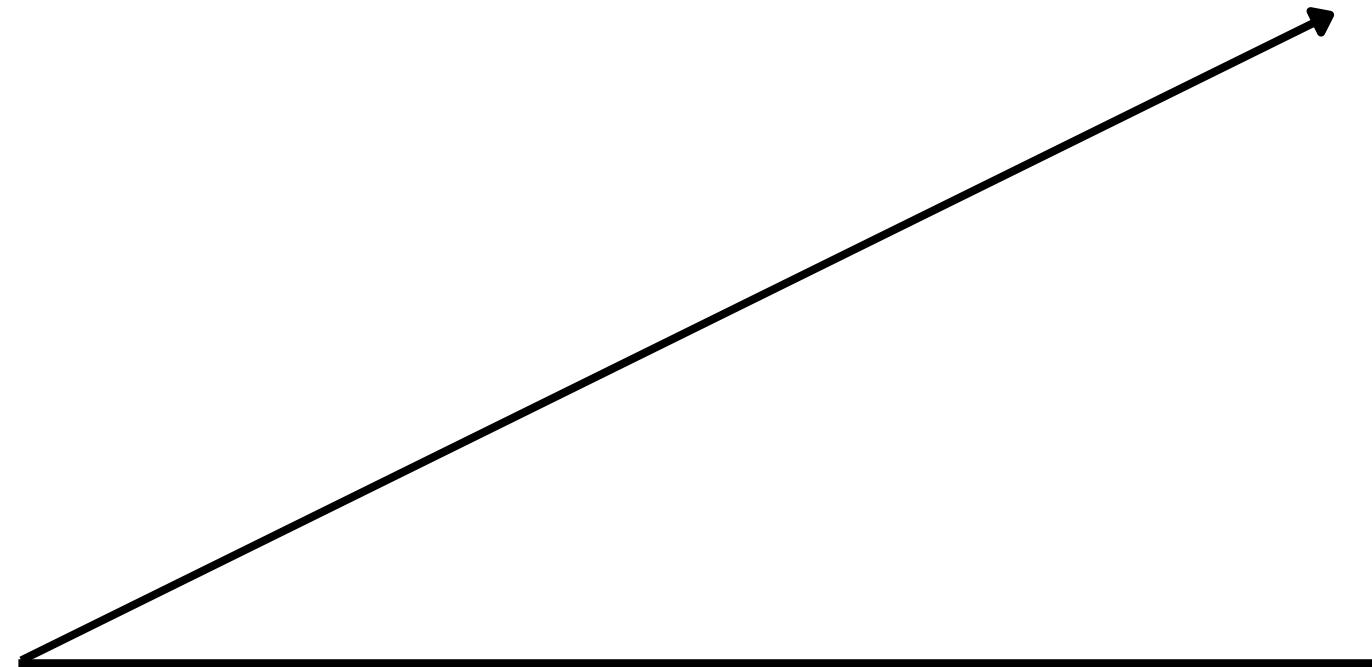
G：ゴール…理想や目的地

R：リアル | リソース…今

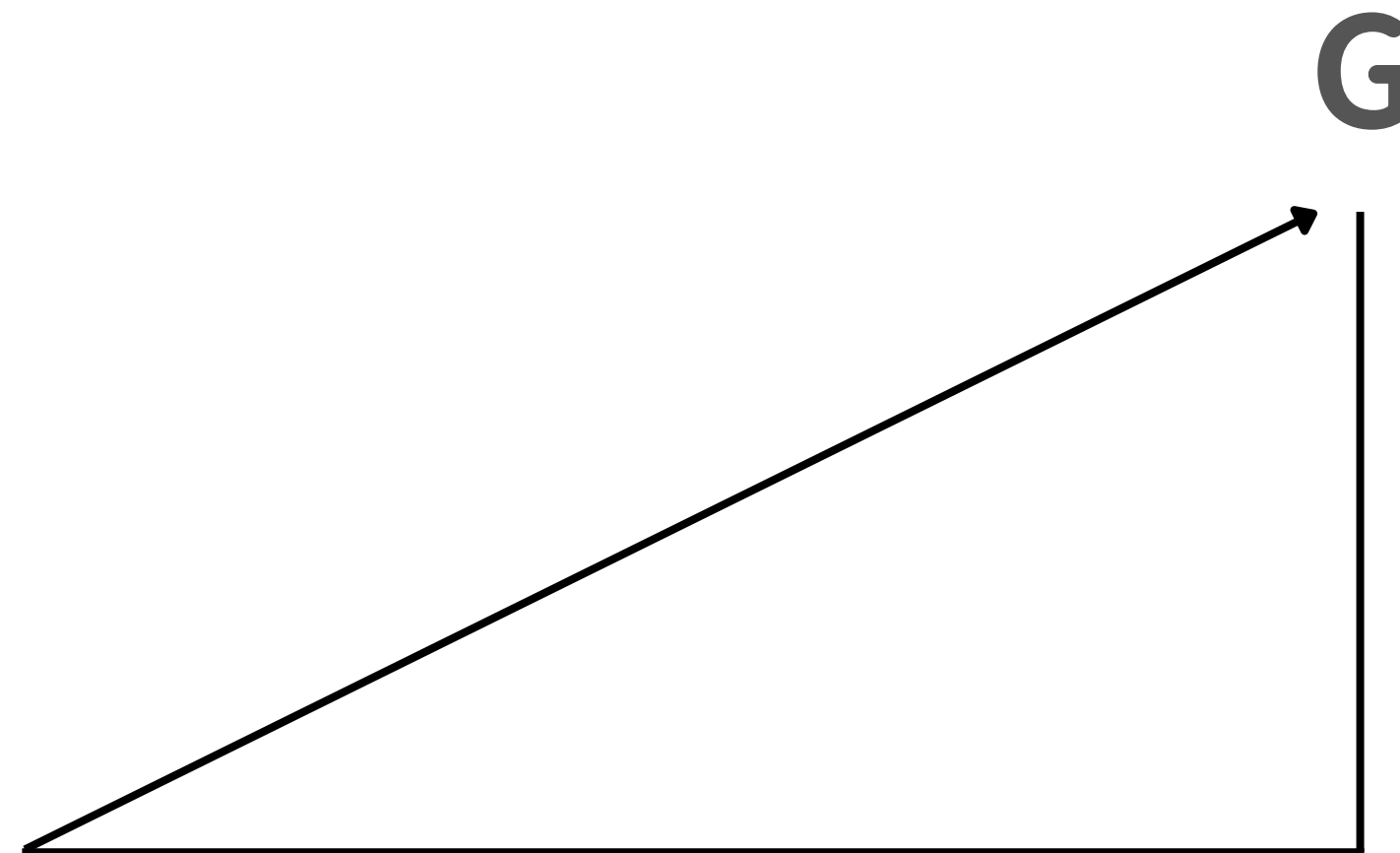
O：オプションズ…選択肢

W：ウィル…決定

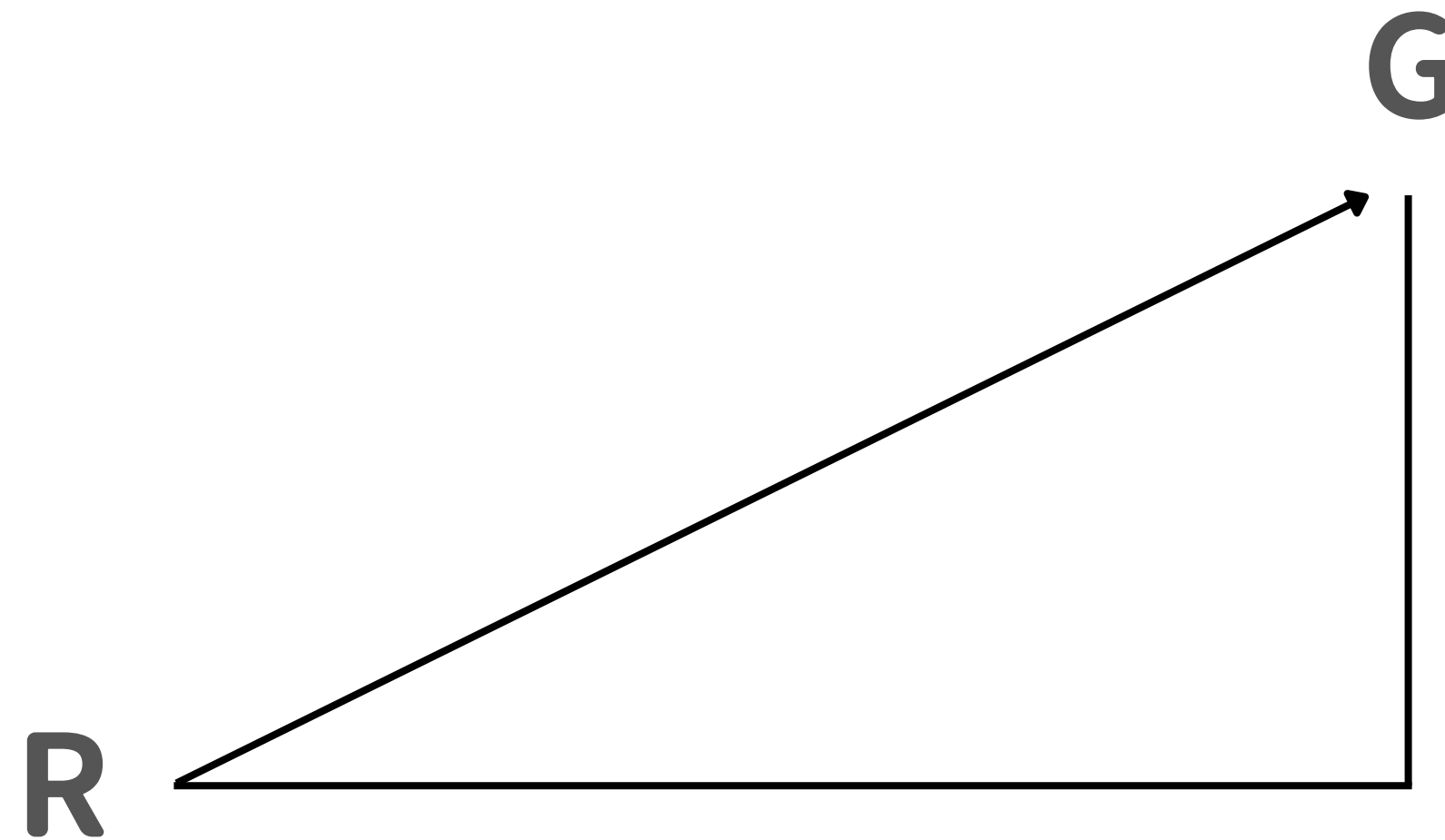
GROWモデル



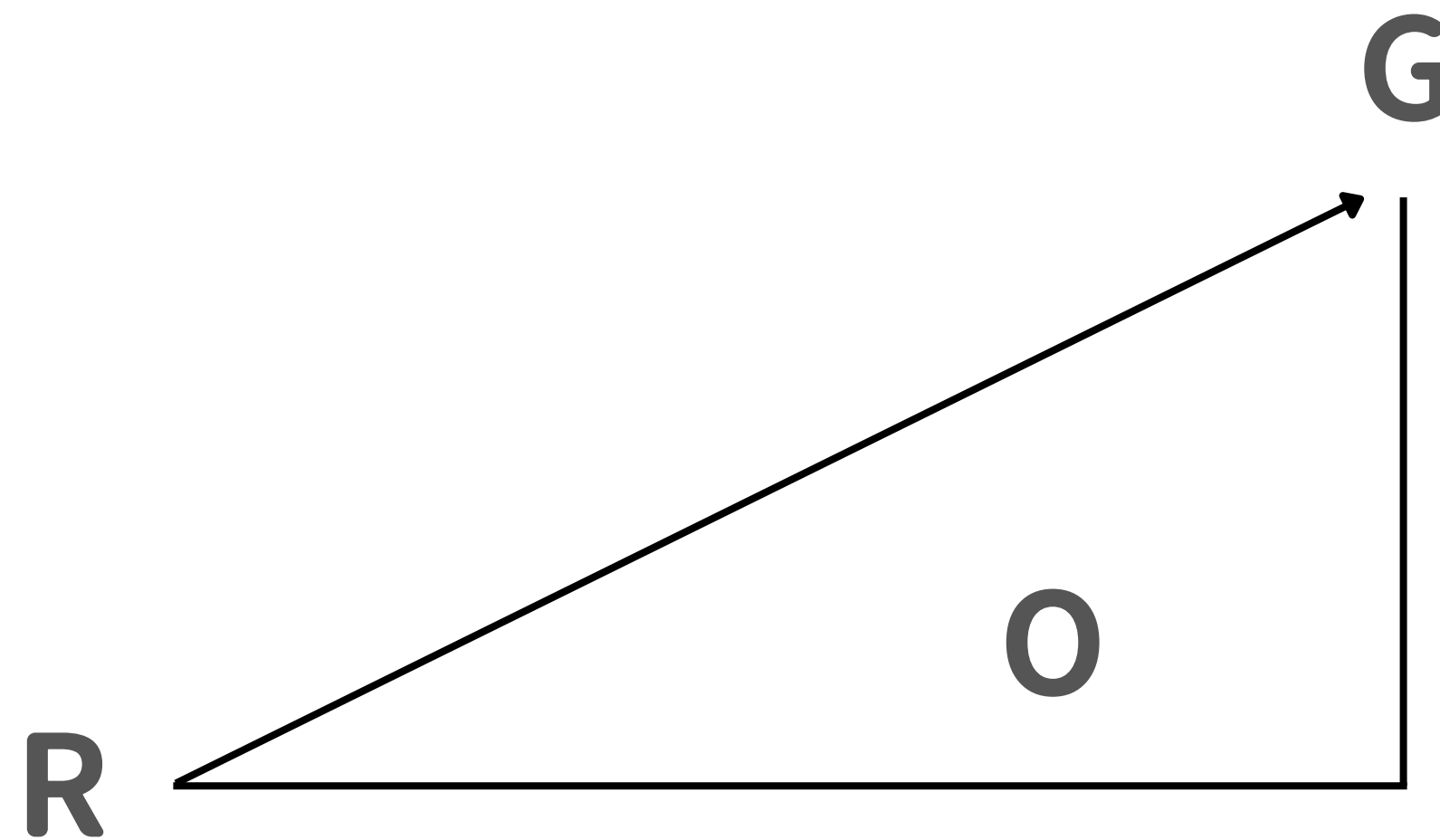
GROWモデル



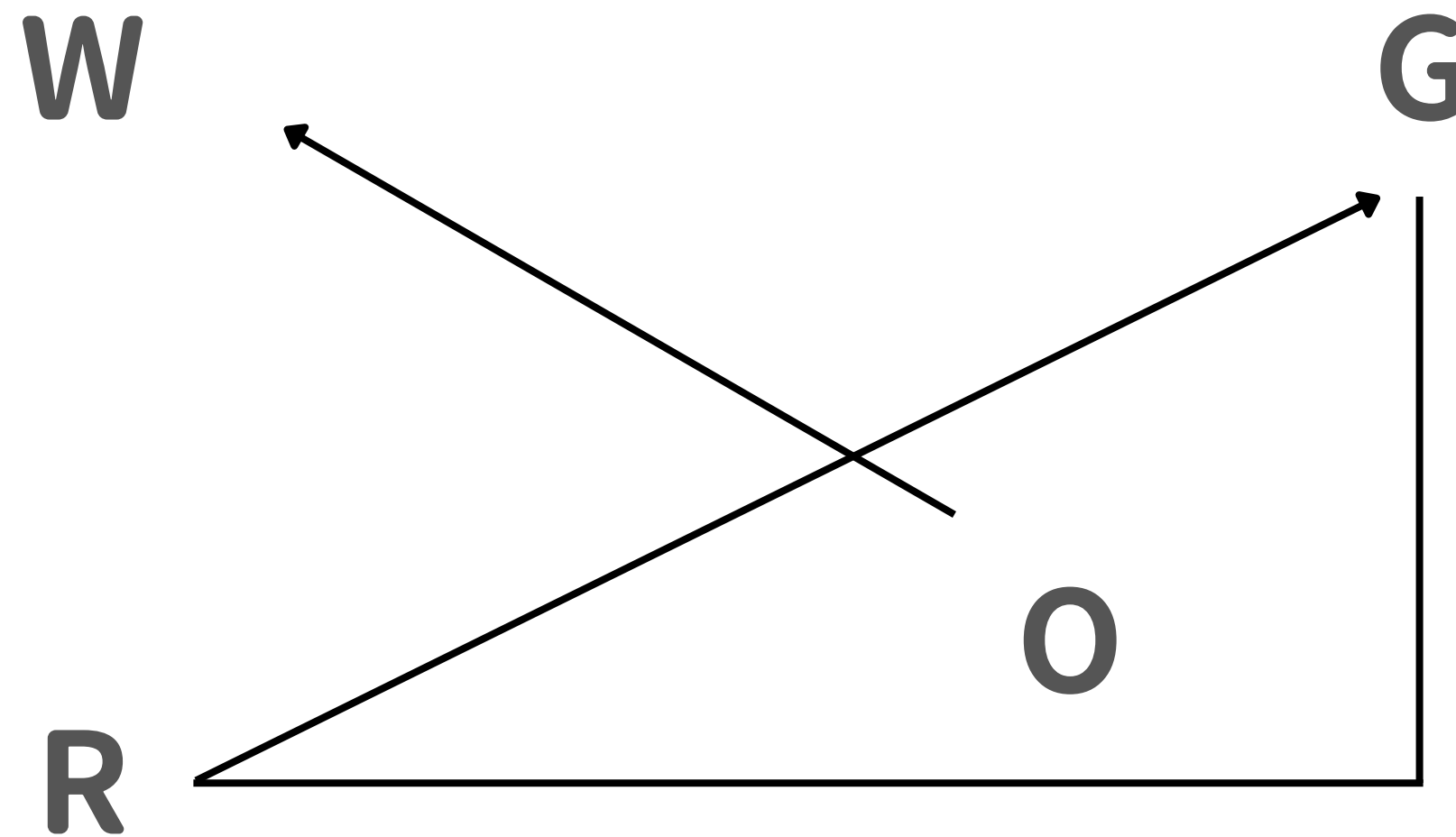
GROWモデル



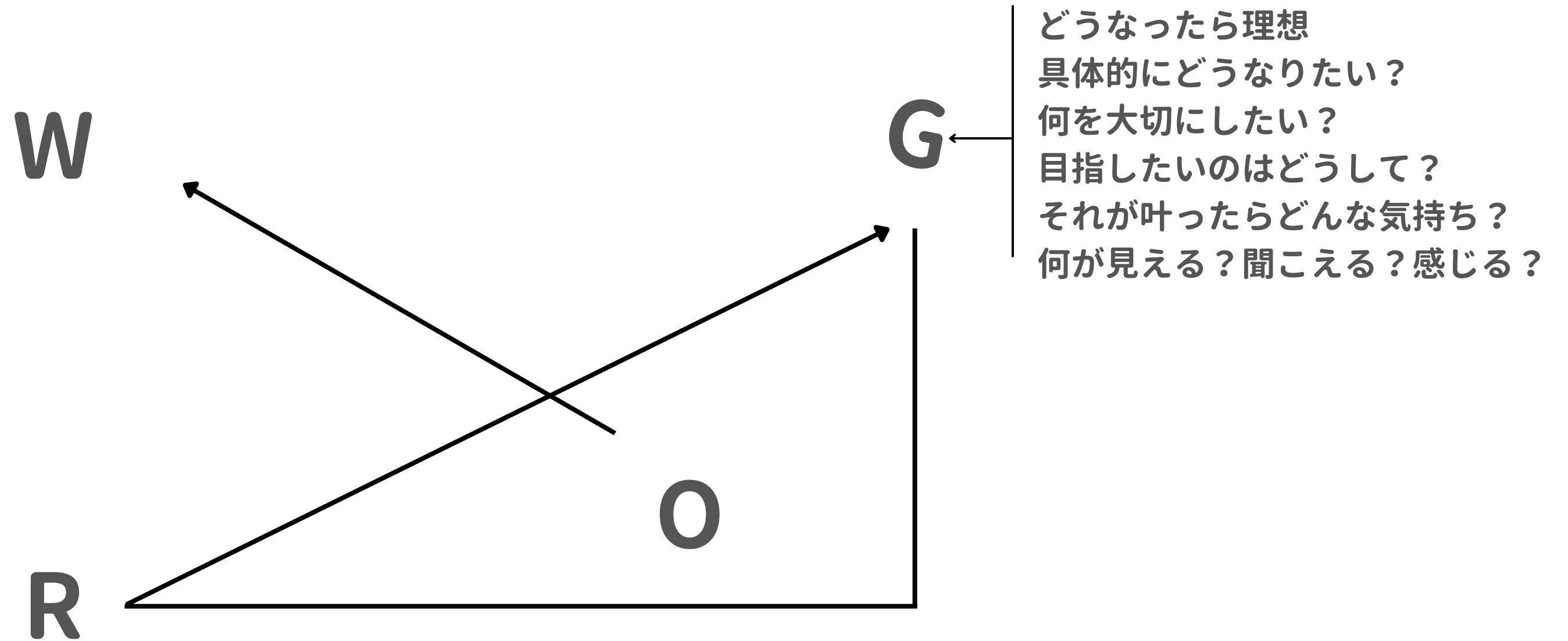
GROWモデル



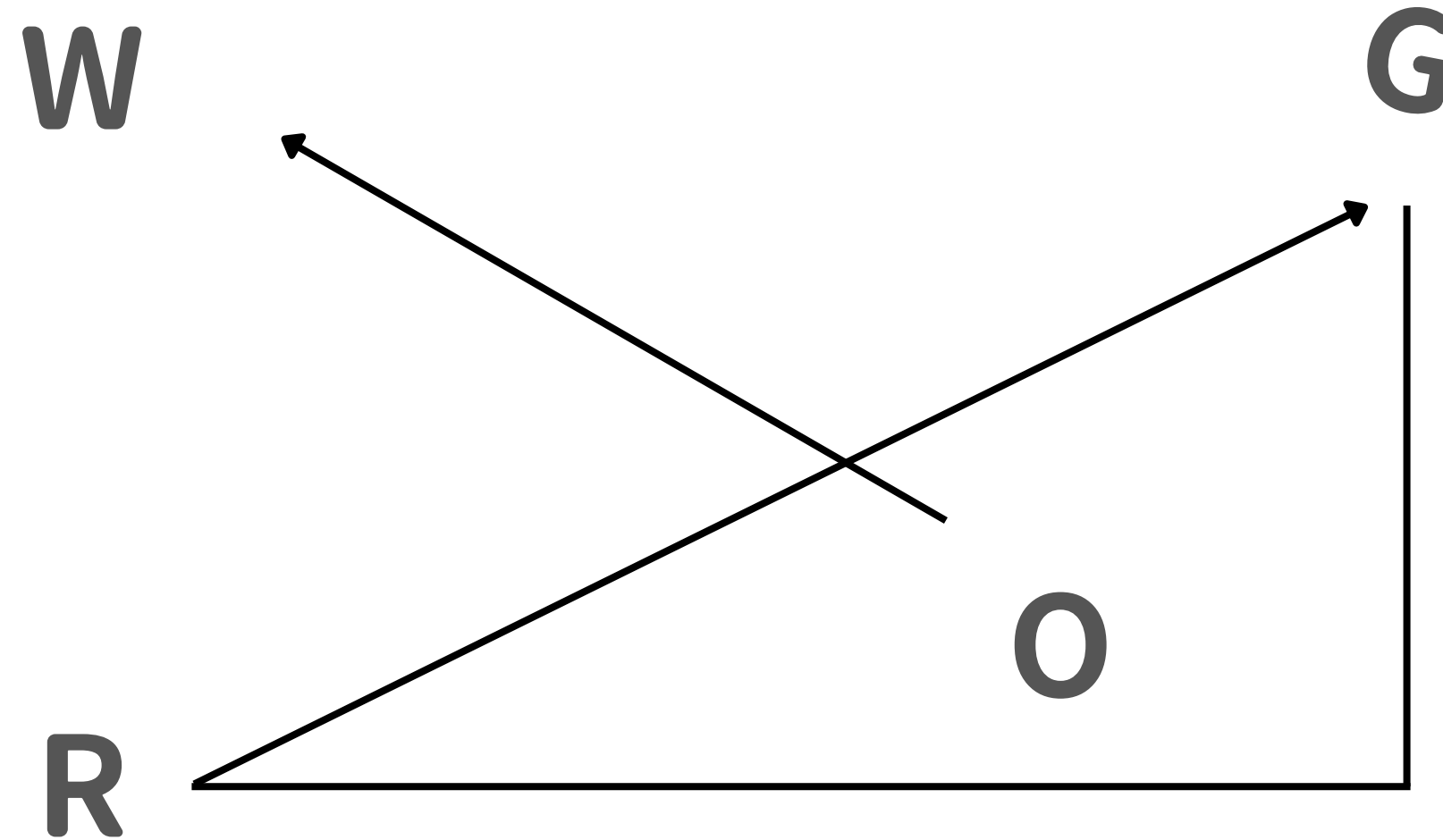
GROWモデル



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

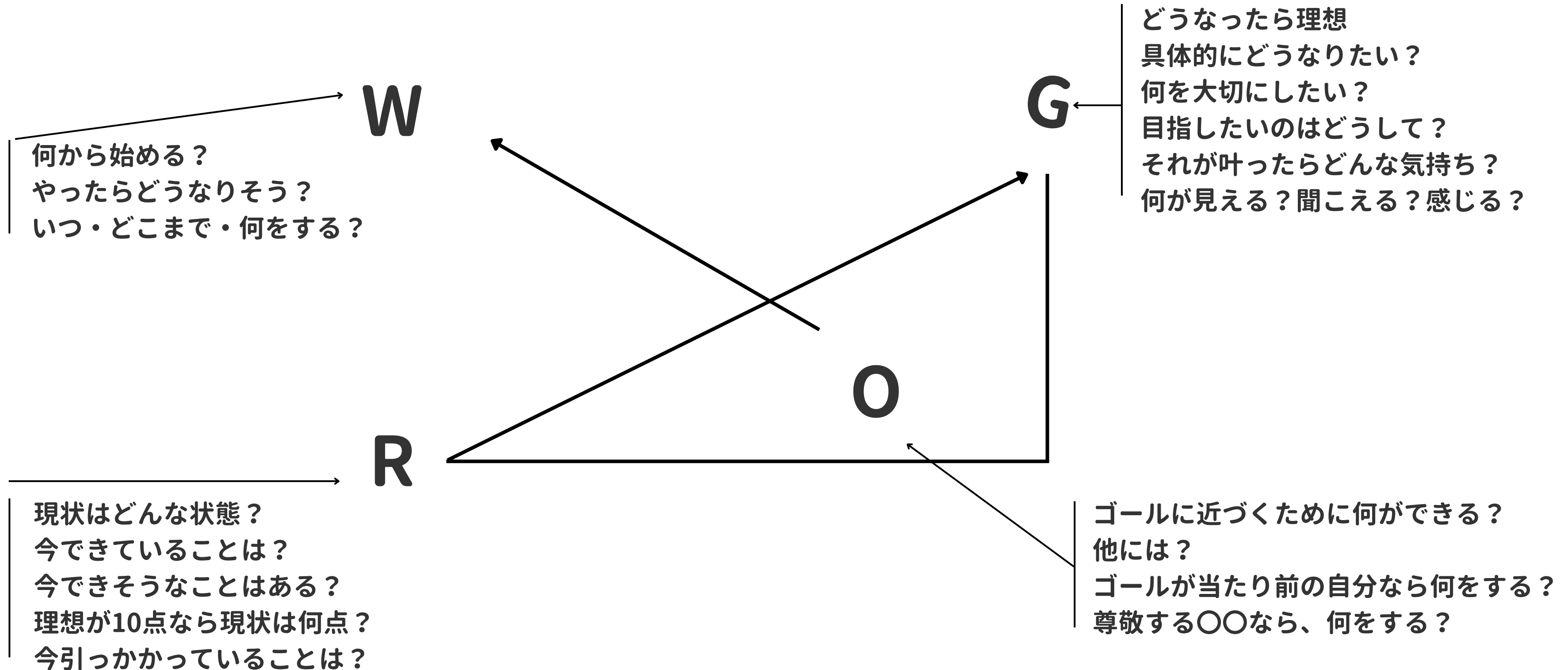
R

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



実践あるのみ！

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？