



# ママコーチ 養成プログラム

DAY5.コーチング基礎

## お約束

---

01

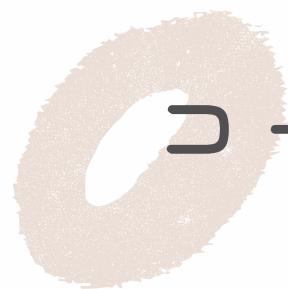
講座内は安心・安全の場です  
お互いの思いや考えを正直に伝え合える場に

02

分からぬことを分からぬままにしない  
積極的に質問しよう

03

アウトプット  
振り返りをすることで定着率UP



# コーチング基礎



- 1 目標設定
- 2 コミュニケーションスタイル
- 3 コーチングとは？
- 4 コーチングマインドと  
6つのスキル
- 5 アウトプット



## 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？



コミュニケーションスタイル

対話で1番大事なこと

対話で1番大事なこと

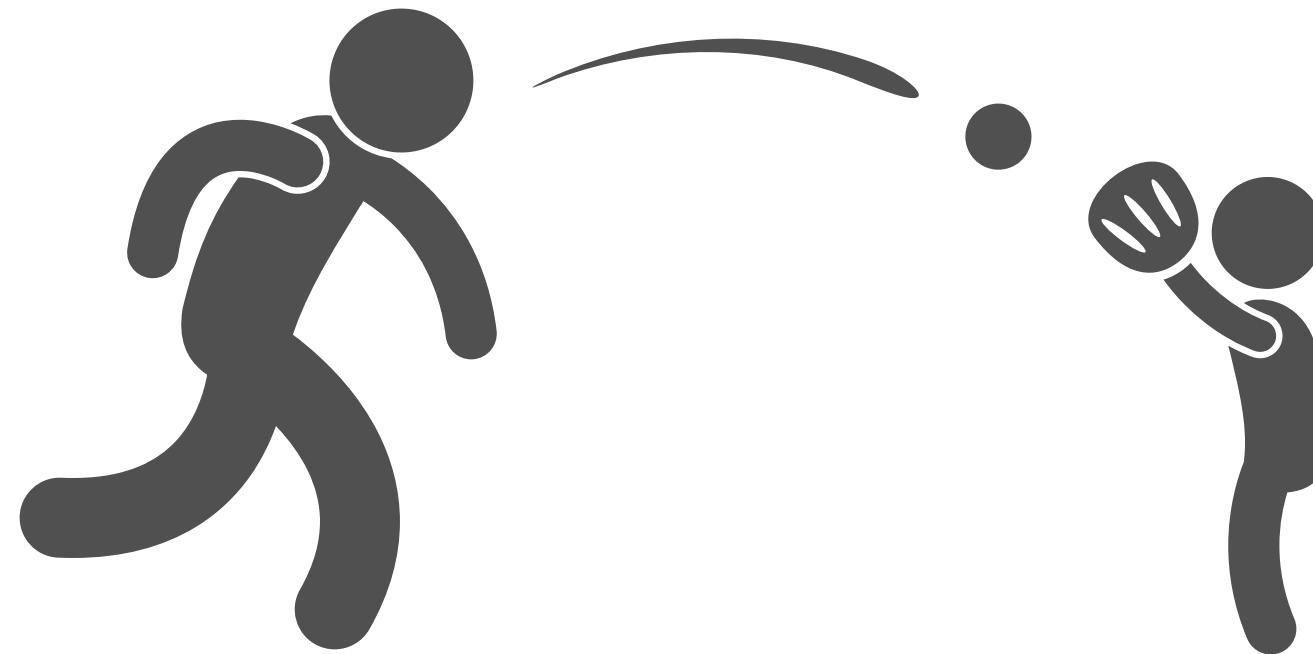
||

コミュニケーション

ドッヂボールになつていませんか？



# 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

# こんな時どうする？



# こんな時どうする？



「片付けなさい！」  
「片付けないなら捨てるよ！」



# こんな時どうする？



「片付けなさい！」  
「片付けないなら捨てるよ！」



「後で私が片付けたらいいか」  
「言わないでおこう」



# こんな時どうする？



「片付けなさい！」

「片付はないなら捨てるよ！」

## 相手に伝わる コミュニケーション方法を選ぼう



「後で私が片付けたらいいか」  
「言わないでおこう」



# コミュニケーションの種類

パッシブ



アサーティブ



アグレッシブ



# コミュニケーションの種類

アグレッシブ



「片付けなさい！」

「片付けないなら  
捨てるよ！」

# コミュニケーションの種類

パッシブ



「後で片付けたら  
いいか」  
黙って自分が  
片付ける

アグレッシブ



「片付けなさい！」  
「片付けないなら  
捨てるよ！」

# コミュニケーションの種類

パッシブ



「後で片付けたら  
いいか」  
黙って自分が  
片付ける

アサーティブ



「もっと遊びたいけど  
ご飯の時間だから  
片付けしてくれると  
嬉しいな」

アグレッシブ



「片付けなさい！」  
「片付けないなら  
捨てるよ！」

## アサーティブコミュニケーション



受け身でも攻撃でも  
不満を溜め込むでもない  
自分も相手も大切にする  
コミュニケーション

## アサーティブへの変換方法

- ①状況や相手の気持ちや行動を具体的に表現する
- ②①に対する自分の気持ちをアイメッセージで伝える
- ③相手に望む行動・解決策を提案する
- ④相手の反応（YES。NO）に対して次の選択を伝える

# アサーティブ例①

子どもが学校から帰ってきて  
宿題せずにゲームばかりしています

あなたは自分から宿題をしてほしいと思いながら  
その様子を見ています

こんな時、あなたならどう声をかけますか？

# アサーティブ例①

子どもが学校から帰ってきて  
宿題せずにゲームばかりしています

あなたは自分から宿題をしてほしいと思いながら  
その様子を見ています

こんな時、あなたならどう声をかけますか？

「早く宿題しなさい！」  
「ゲーム取り上げるよ！」  
何も言わず放っておく

## アサーティブへの変換方法

- ① 状況や相手の気持ちや行動を具体的に表現する  
「何のゲームしてるの？」 「楽しいよね！」
- ② ①に対する自分の気持ちをアイメッセージで伝える  
「宿題が後回しになって、夜バタバタするのが心配なんだ」
- ③ 相手に望む行動・解決策を提案する  
「宿題を後からするのと、先に終わらせるのどっちがいい？」
- ④ 相手の反応 (YES。NO) に対して次の選択を伝える  
「じゃあ何時からするか決めておこう！」

# アサーティブ例①

あなたは夕食後  
食器の片付けや子どものお風呂の準備などで  
バタバタとしています

ソファでくつろぎながらスマホを見ている  
旦那さんに本当は手伝ってもらいたいと思っています

こんな時、どう声をかけますか？

# アサーティブ例①

あなたは夕食後  
食器の片付けや子どものお風呂の準備などで  
バタバタとしています

ソファでくつろぎながらスマホを見ている  
旦那さんに本当は手伝ってもらいたいと思っています

こんな時、どう声をかけますか？

「ちょっと手伝ってよ！」  
「私がすればいいんでしょ！」  
何も言えずに我慢して1人でする

## アサーティブへの変換方法

- ①状況や相手の気持ちや行動を具体的に表現する  
「仕事で疲れていると思うんだけど」
- ②①に対する自分の気持ちをアイメッセージで伝える  
「子どもたち早く寝かせてあげたいと思うから」
- ③相手に望む行動・解決策を提案する  
「お風呂に入れてもらえると助かるんだけどどうかな？」
- ④相手の反応（YES。NO）に対して次の選択を伝える  
「もしくは私が入れるから〇〇してくれないかな？」

コーチングとは？

# コーチングって何？



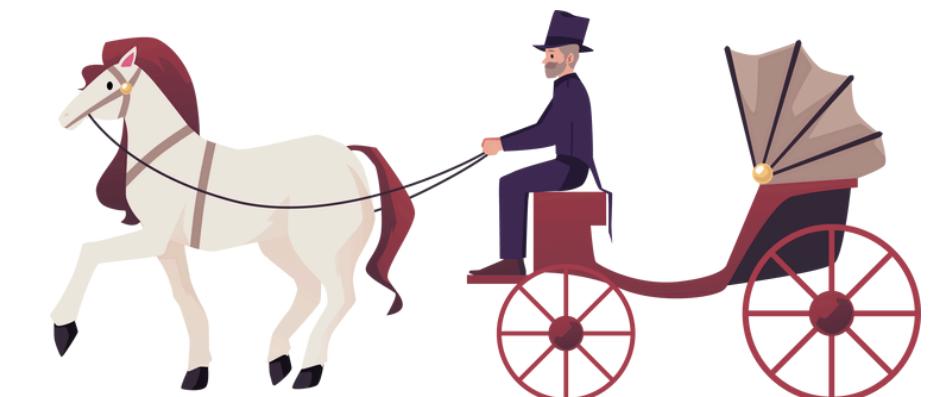
# コーチング

||

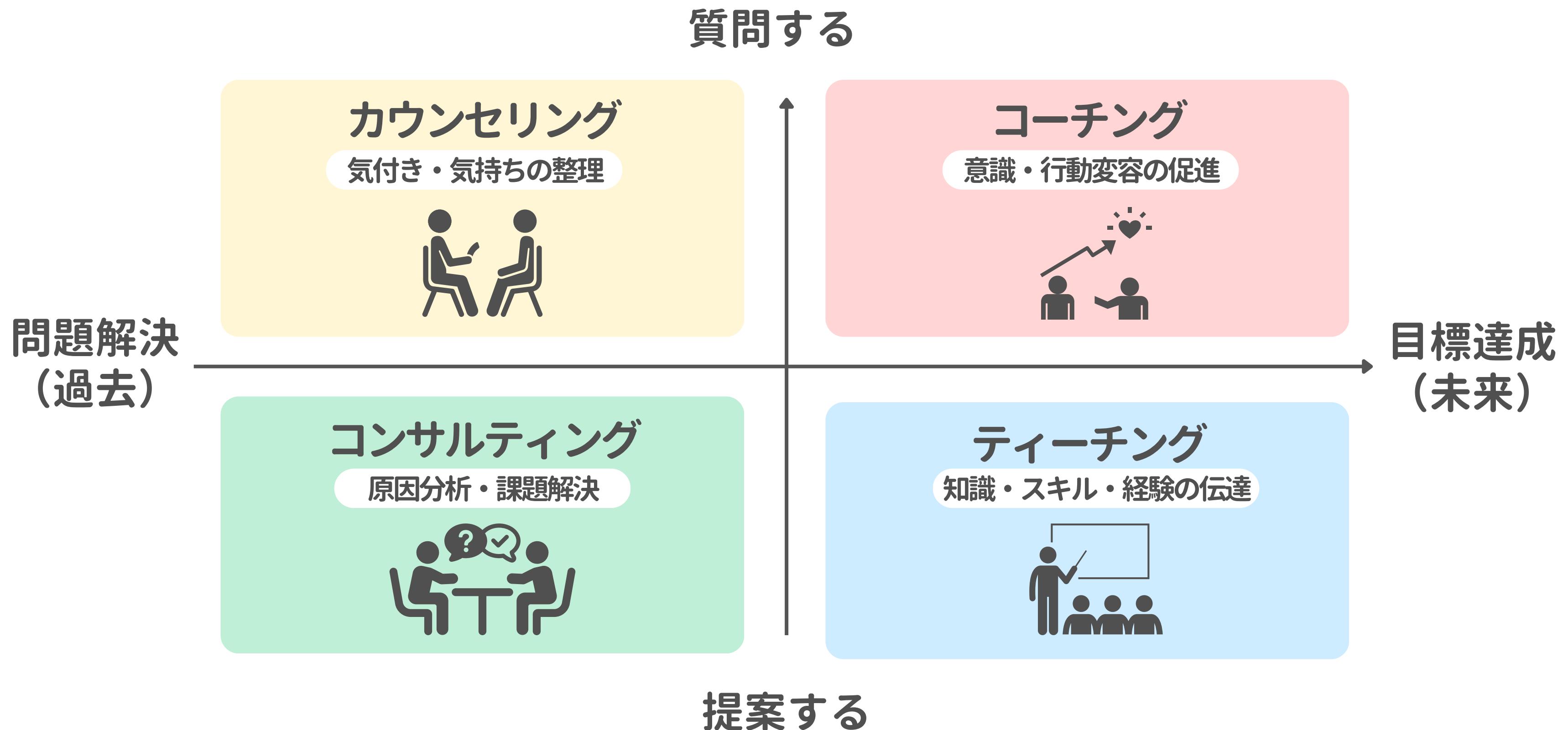
対話によって相手の目標達成をサポートするための  
コミュニケーション手法

# コーチング

- 語源は『馬場車』
- 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一緒に考える



# 他とコーチングの違い

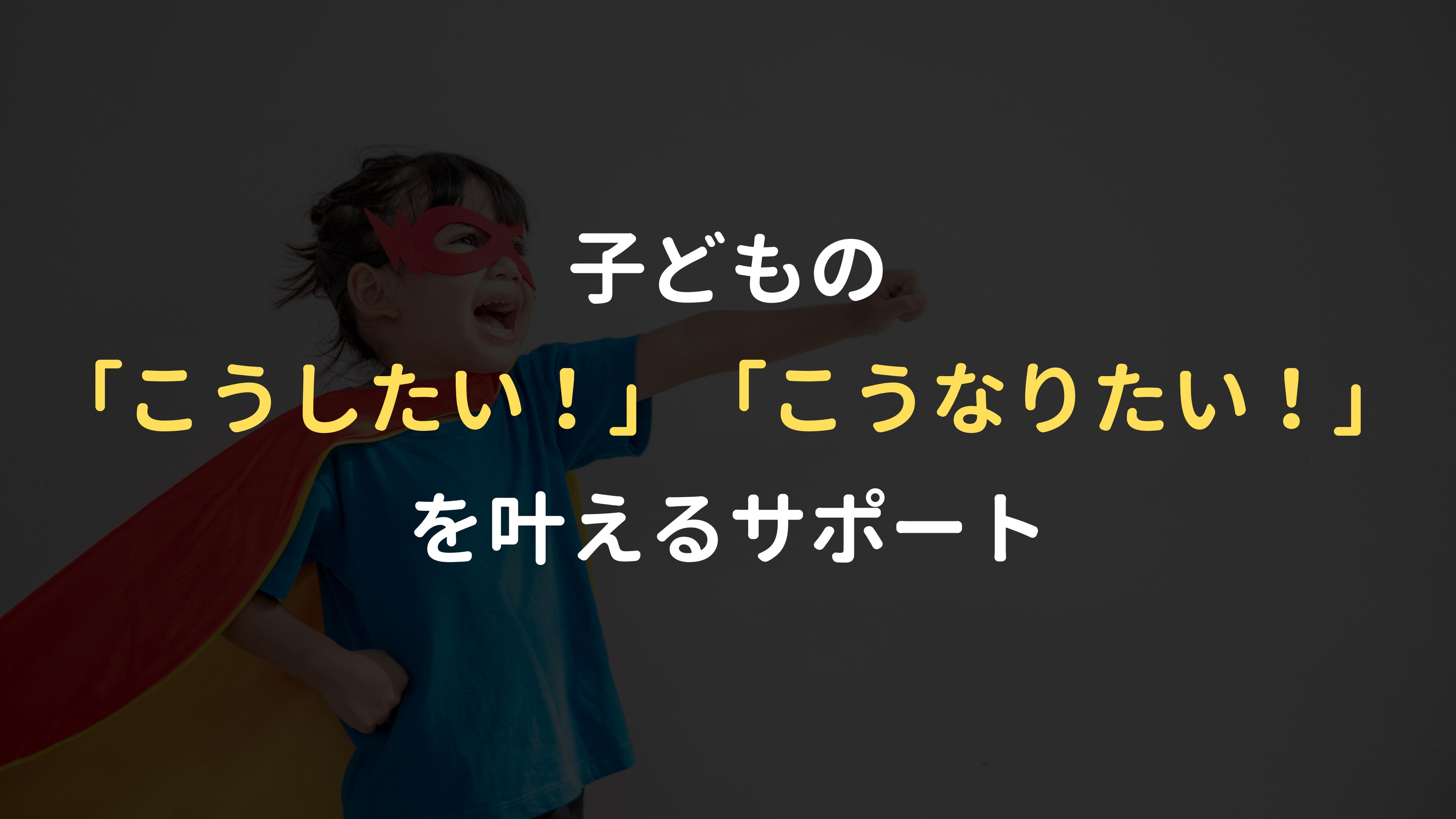


# 子育てにおけるコーチング

||

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

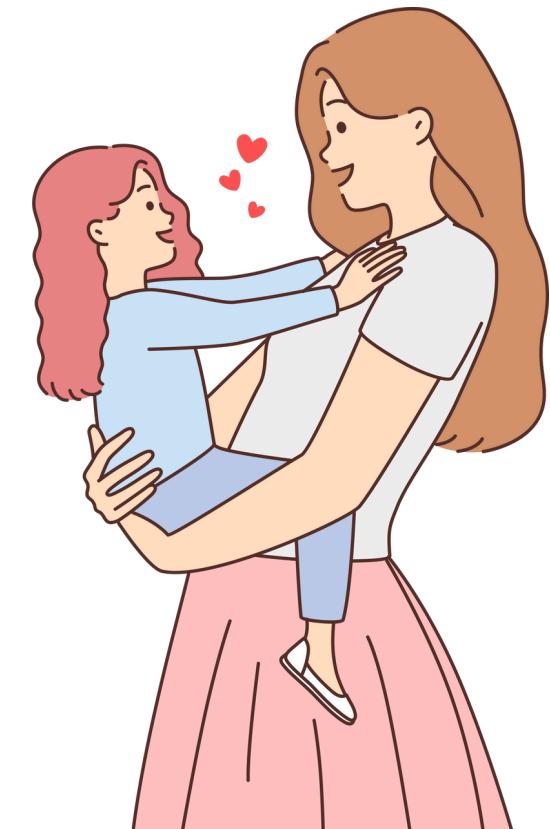
親が子どものコーチになる！



子どもの  
「こうしたい！」 「こうなりたい！」  
を叶えるサポート

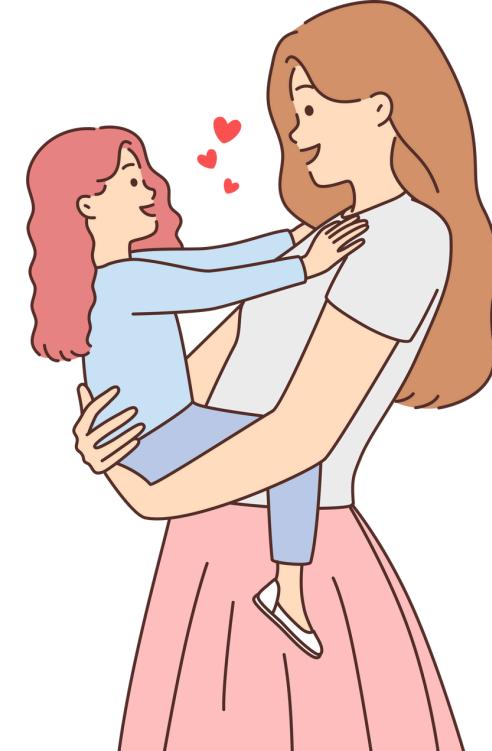
# コーチングをすると…

- ・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
- ・スモールステップ



## ②子は親の鏡

コーチとしてのあり方が子どもに伝わる

- ・親が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
- ・親の言動に子どもは影響を受けやすい
- ・小さな言葉を意識する

意識する→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

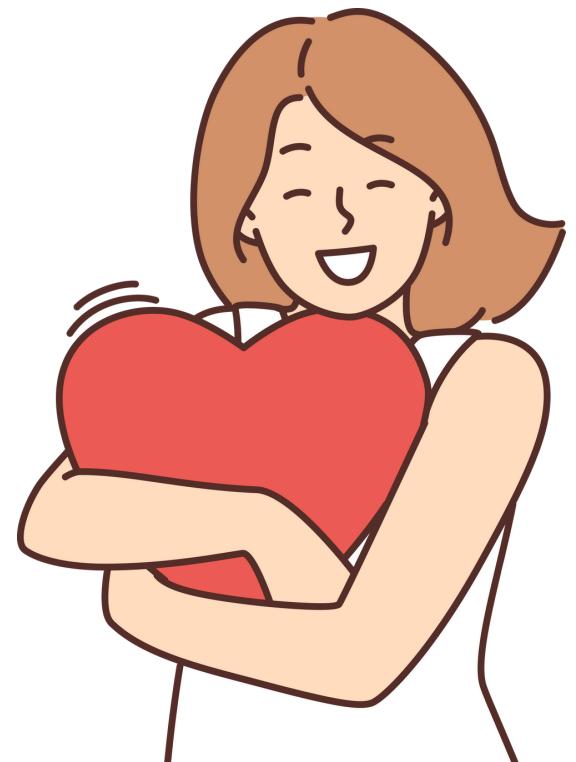


対等の立場に立つ

## ④褒める重要性

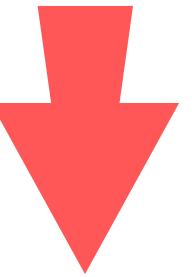
### 褒めの効果

- ・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）



## 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

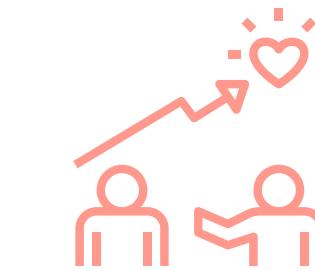


子どもを「できる子」として見る

## コーチングマインドと6つのスキル

## 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. 信頼関係の中で、成長が  
生まれる



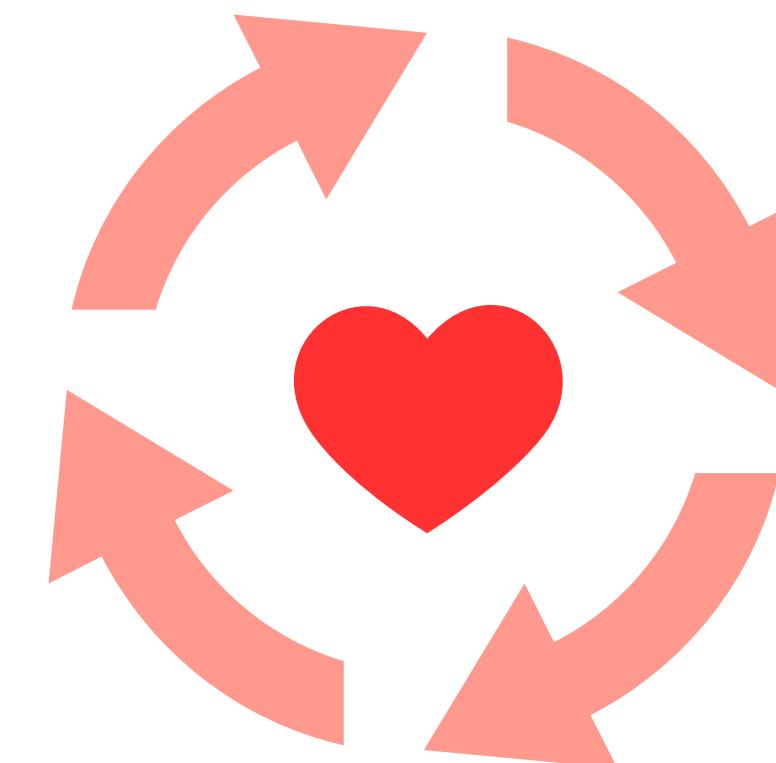
# 成長のサイクル

安心の土台

行動

自己開示

気付き



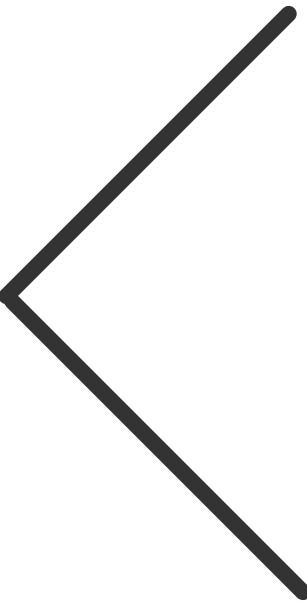
## コーチング技術

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

# コーチング技術

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

傾聽



受動的傾聽

能動的傾聽

(アクティブラスニング)

傾聽

受動的傾聽

能動的傾聽

(アクティブラスニング)

# アクティブリスニングとは？

- ・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



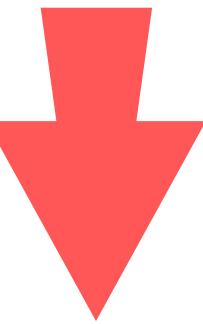
## ① 8つの基本スタンス

- ・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
- ・アドバイス、ジャッジしない
- ・うなずく
- ・受け止める（あいづち）
- ・興味関心を持って聴く



## 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

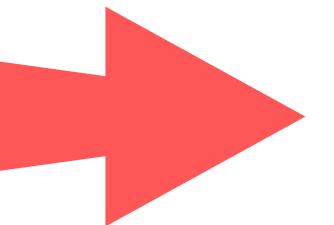
- ・この3つを意識して、子どもが  
**「話を聴いてもらえた」と感じることが大事**
- ・目指せ！理想的な会話の割合（思春期）  
大人：子ども = 2 : 8

# コーチング技術

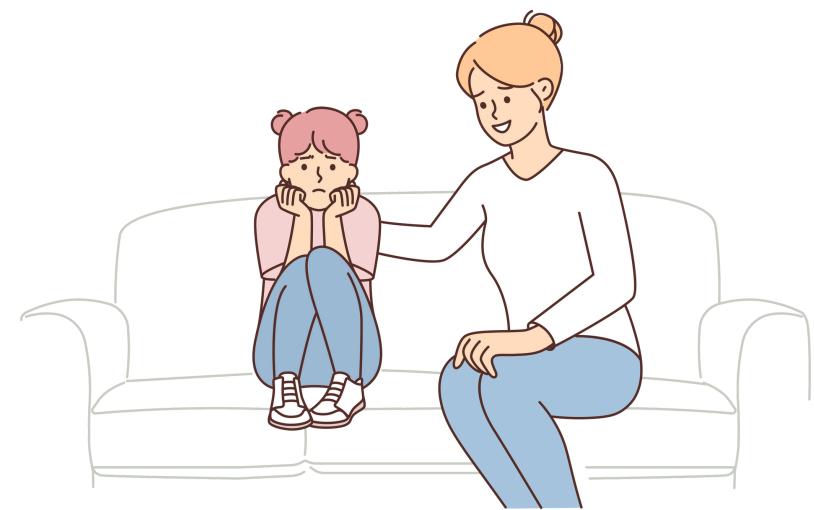
- 1.傾聴
- 2.質問のスキル
- 3.承認
- 4.フィードバック
- 5.チャンクとスケーリング
- 6.リクエスト

# 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？」

# コーチング的声かけの基本

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

# コーチング的声かけの基本

① 「どうしたの？」

現状・困り感

② 「どうしたいの？」

得たいこと

③ 「何かできることある？」

# コーチング的声かけの基本

① 「どうしたの？」

現状・困り感

② 「どうしたいの？」

得たいこと

③ 「何かできることある？」

必要な手助け

# 質問の種類

## オープン

今日の晩御飯何食べる？



## クローズド

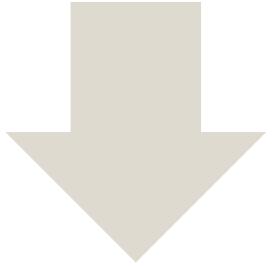
今日の晩御飯カレーがいい？  
ハンバーグがいい？



## 基本の質問

5 W1H

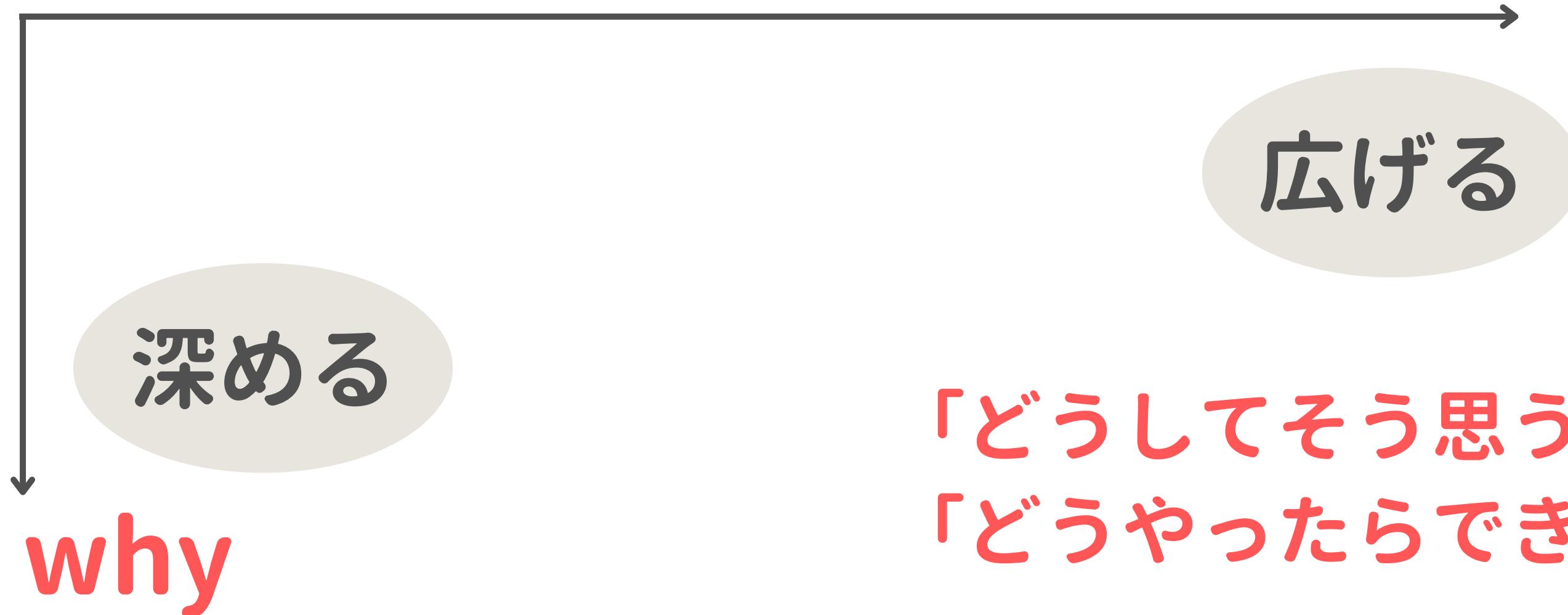
Why, What, When, Where, Who, How



なぜ、何、いつ、どこ、誰、どのように

# 質問の構造

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  
クローズドクエスチョンから  
(YES／NOで答えられる質問・2択で答えられる質問)
- ・ 「Why？」の使い方
  - ・ 怒っている時「なんで？」は使わない→「何かあった？」
  - ・ 親子のふれあい・会話の時「なんで虹が出るんだろうね？」
  - ・ 原因や対策を自分で考えるために使う

## コーチング技術

- 1.傾聴
- 2.質問のスキル
- 3.承認
- 4.フィードバック
- 5.チャンクとスケーリング
- 6.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れて嬉しい」  
「そのままでいいよ」  
「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！」  
「笑顔でいさつできたね！」  
「お話を聞けたね！」  
「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！」  
「ありがとうが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】

「最後まで諦めなかつ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つたからうまくいったんだね！」  
「難しかつたけどコツコツできたね」

# HOME WORK

- 1.スキルを意識して会話をしてみる
- 2.家庭や職場での会話を録音して聞いてみよう
- 3.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



ママコーチ養成プログラム  
メンバーフォート  
会話  
ママコーチ養成プログラム受講生専用オープンチャットです

トーク ノート

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？