

6. コーチング

Mama Base講座 『ROOTS』

コーチング

- 1 コーチングとは？
- 2 コーチングマインド
- 3 6つのスキル
- 4 GROWモデル
- 5 家族会議

コーチングとは？

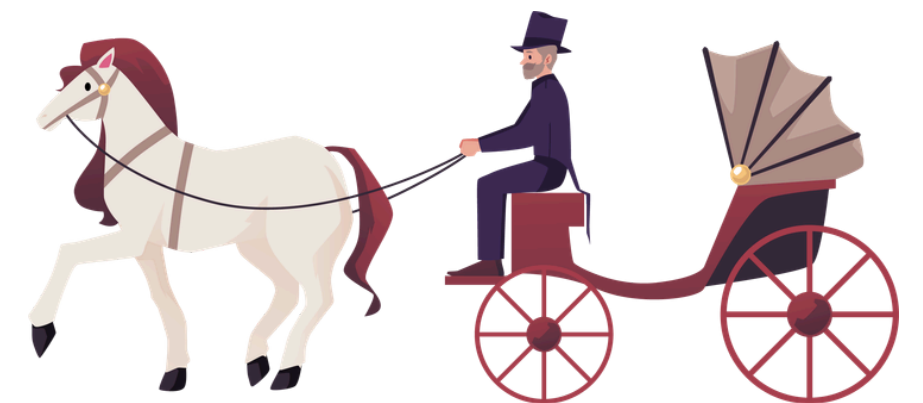
コーチング

||

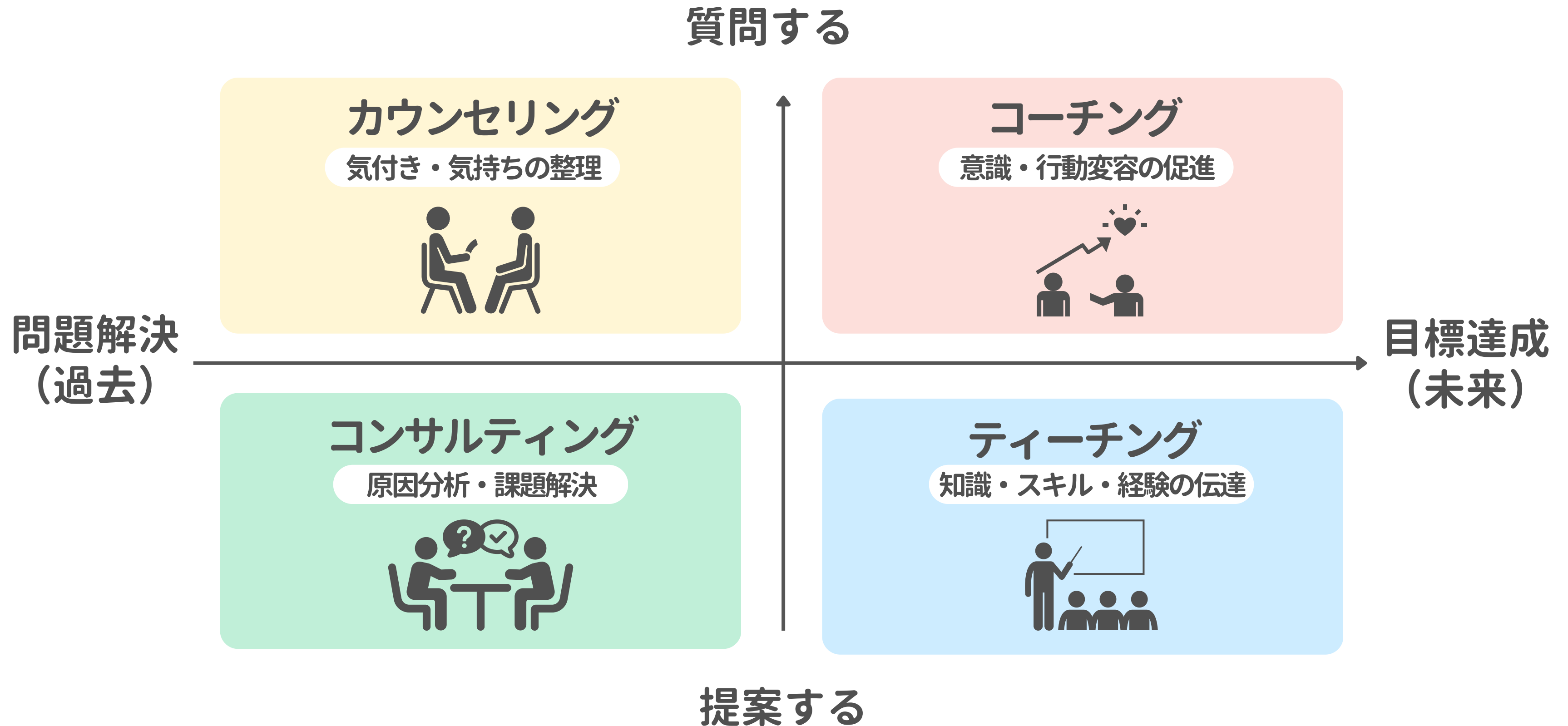
対話によって相手の目標達成をサポートするための
コミュニケーション手法

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

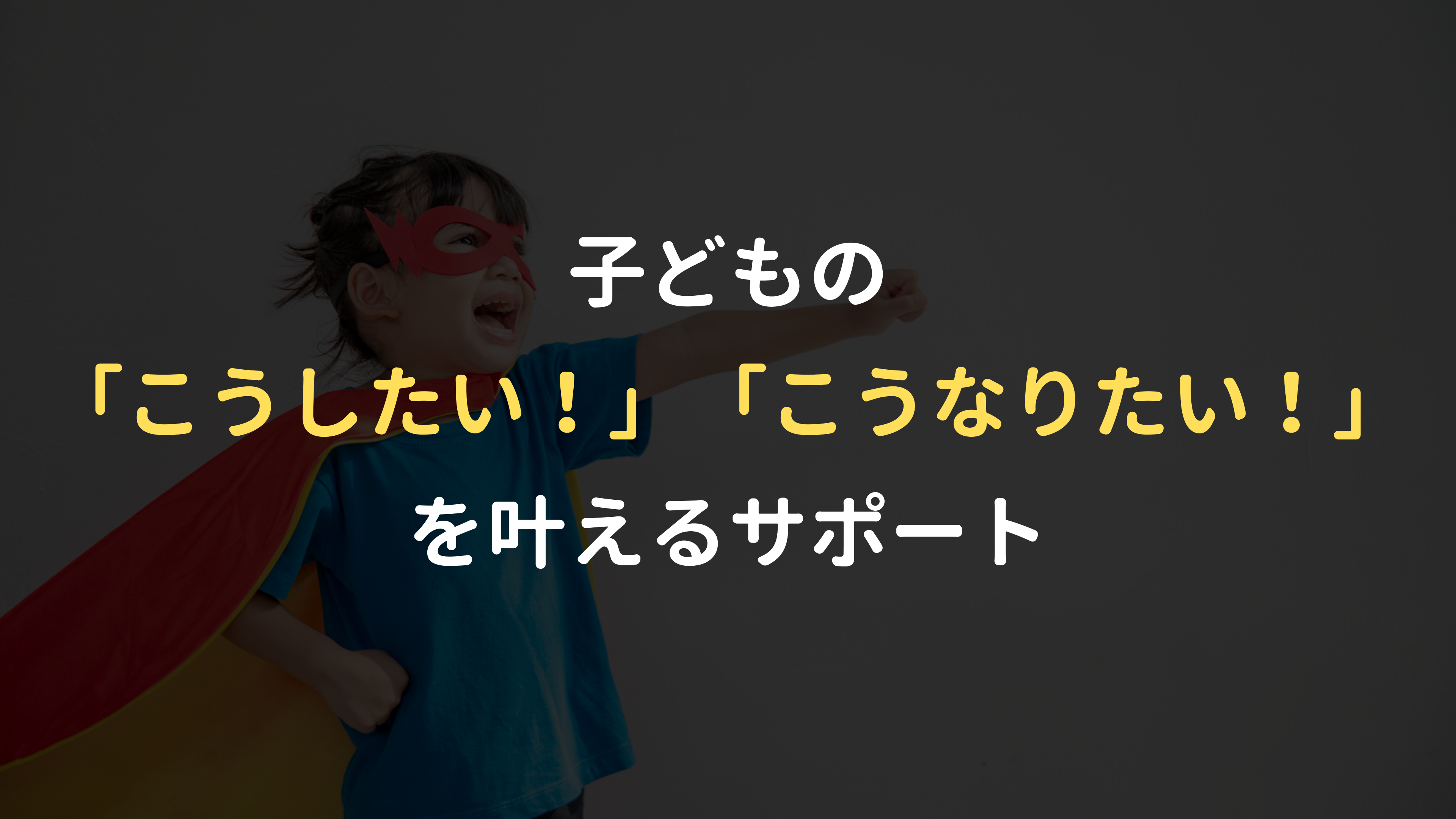


子育てにおけるコーチング

||

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！



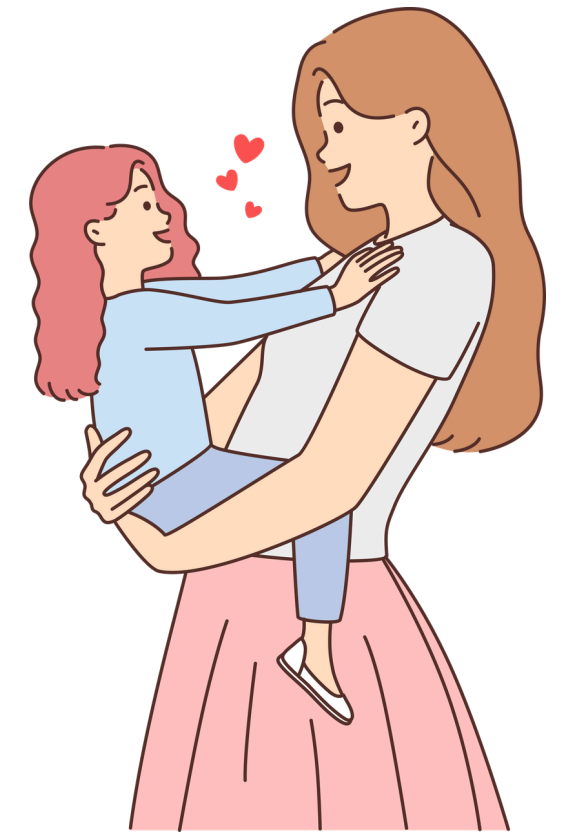
子どもの

「こうしたい！」 「こうなりたい！」

を叶えるサポート

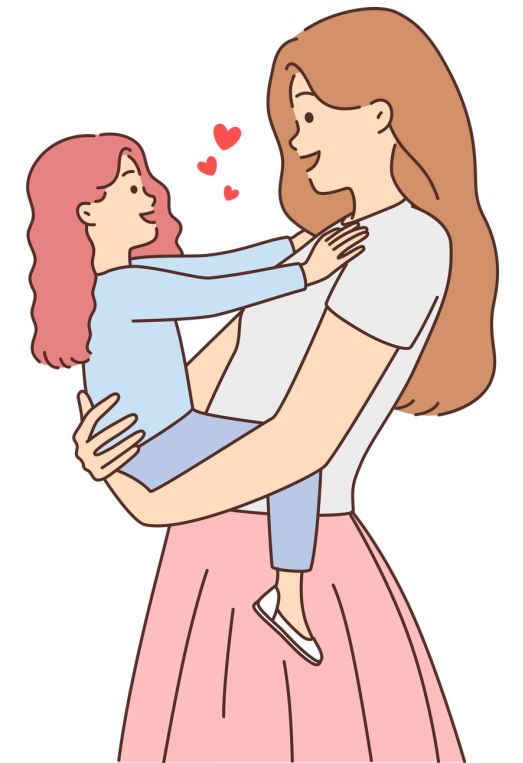
コーチングをすると…

- 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

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

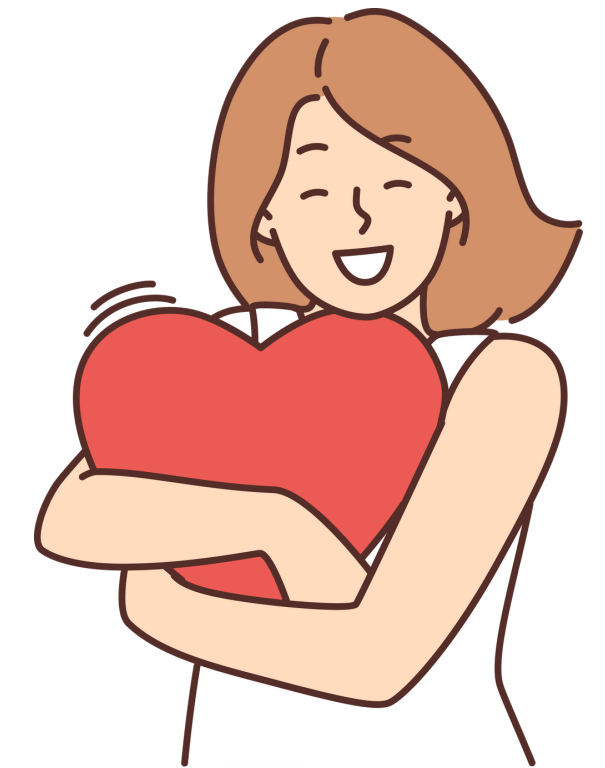


対等の立場に立つ

④ほめる重要性

ほめの効果

- 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
- ほめた人にも好影響（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
- 思い込みや決めつけを手放す
- 強みに焦点を当てる



子どもを「できる子」として見る

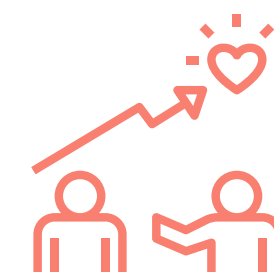
コーチングマインドと6つのスキル

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 (双方向)



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

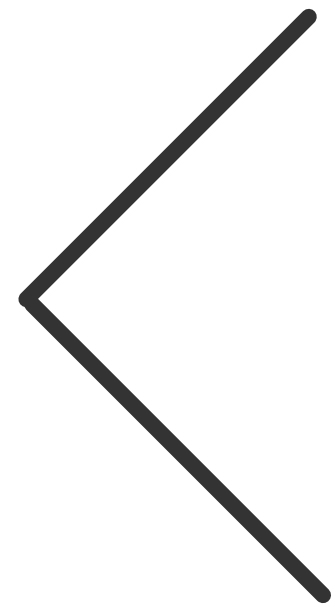
3. 承認

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

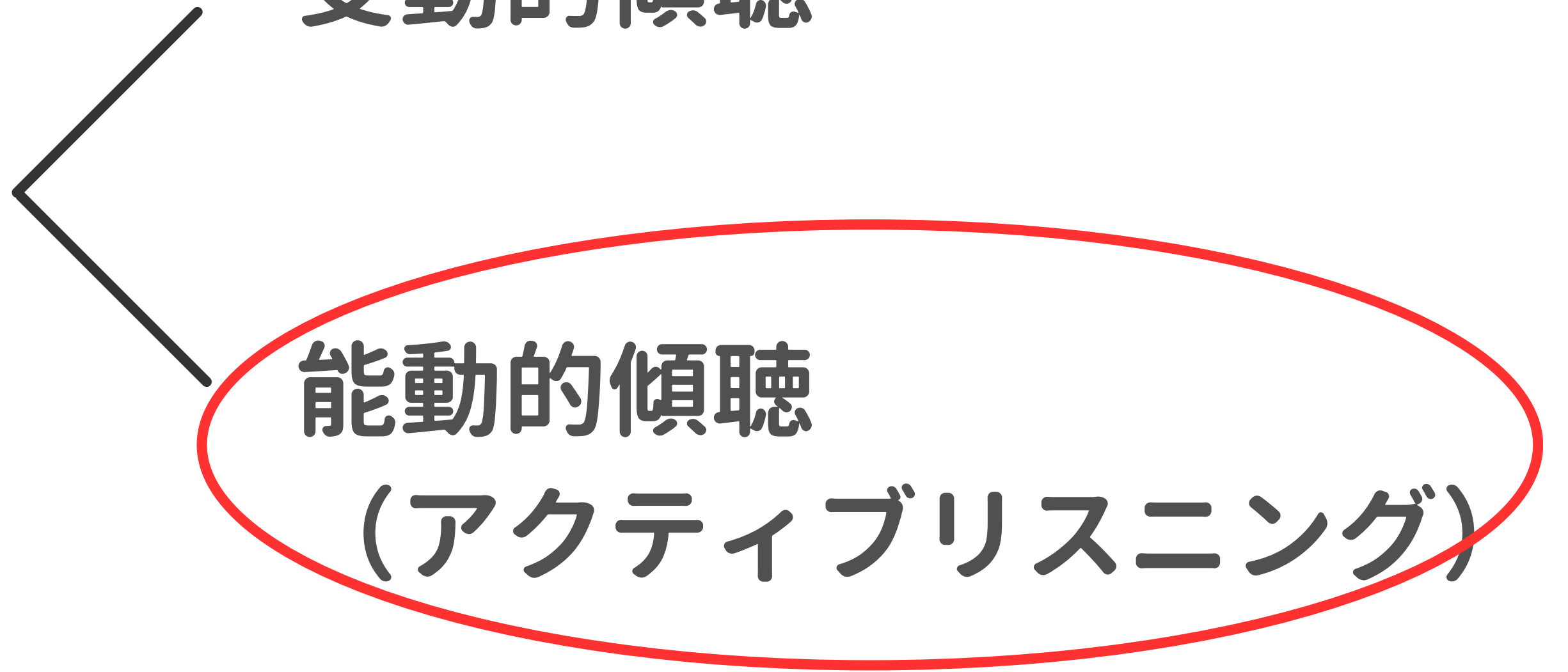
(アクティブリスニング)

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



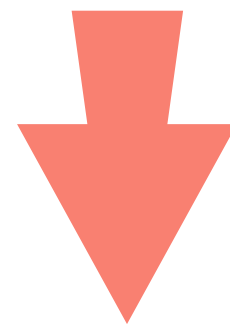
① 8つの基本スタンス

- 作業をやめる（スマホ）
- 最後まで聴く
- 視線を合わせて
- まっすぐ向き合う
- アドバイス、ジャッジしない
- うなづく
- 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

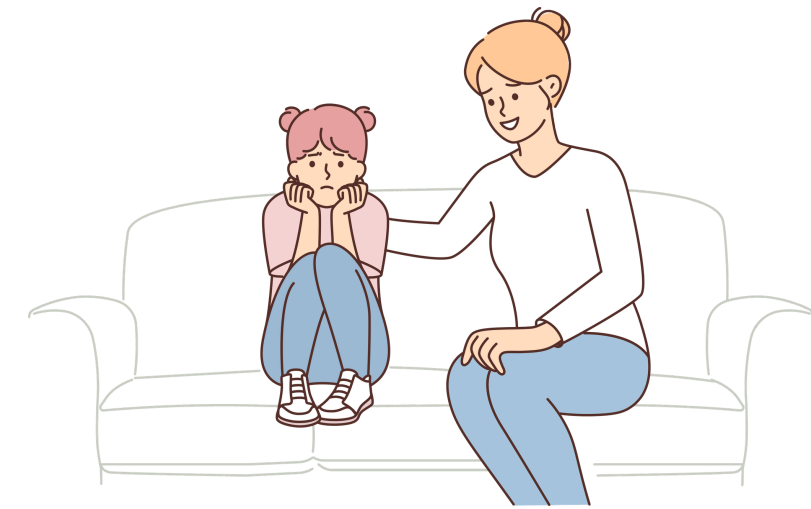
コーチング的声かけの基本

命令



「〇〇しなさい！」

質問・相談・提案



「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

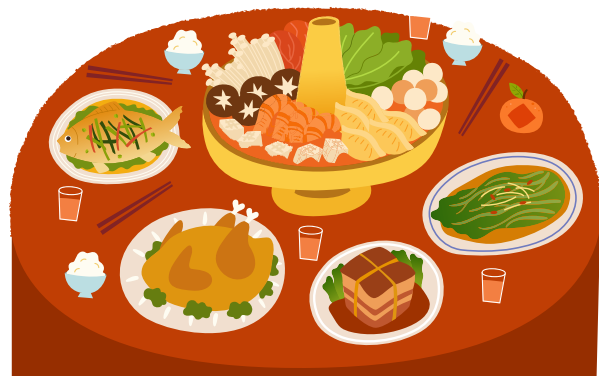
③ 「何かできることある？」

必要な手助け

質問の種類

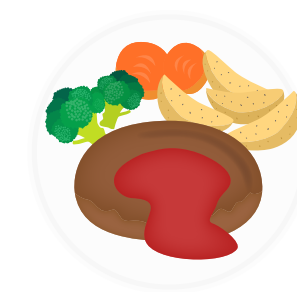
オープン

今日の晩御飯何食べる？



クローズド

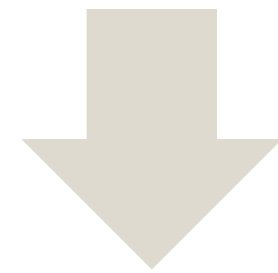
今日の晩御飯カレーがいい？
ハンバーグがいい？



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



why

「どうしてそう思う？」

「どうやったらできそう？」

注意

- オープンクエスチョンに慣れないうちは
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】

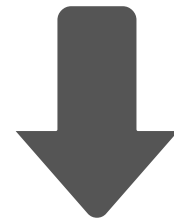
「最後まで諦めなかったからできたんだね！」
「いっぱい練習したから上手にできるようになったね！」
「工夫して頑張ったのがすごい！」
「間違えてもやり直したからできたんだよね！」
「落ち着いて考えながらやったからうまくいったんだね！」
「難しかったけどコツコツできたね」

コーチング技術

1. 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

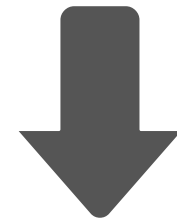
フィードバックポイント

一般的なフィードバック



フィードバックポイント

一般的なフィードバック



- 評価・指示

「〇〇したら？」

「〇〇なんじゃない？」



フィードバックポイント



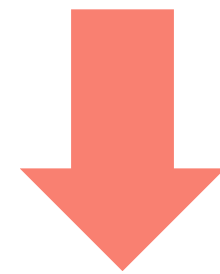
- ・気づいたことをそのまま伝える
- ・こちらが感じ取ったものを返す



フィードバックポイント



- ・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？」

1メッセージ＋五感＋「どう思う？」

フィードバックタイミング

1.直感

- ・決まったタイミングはない
- ・相手に好奇心を持ち100%意識を向けると、「ここ！」というタイミングが見える

2.言葉と外見の不一致を感じた時

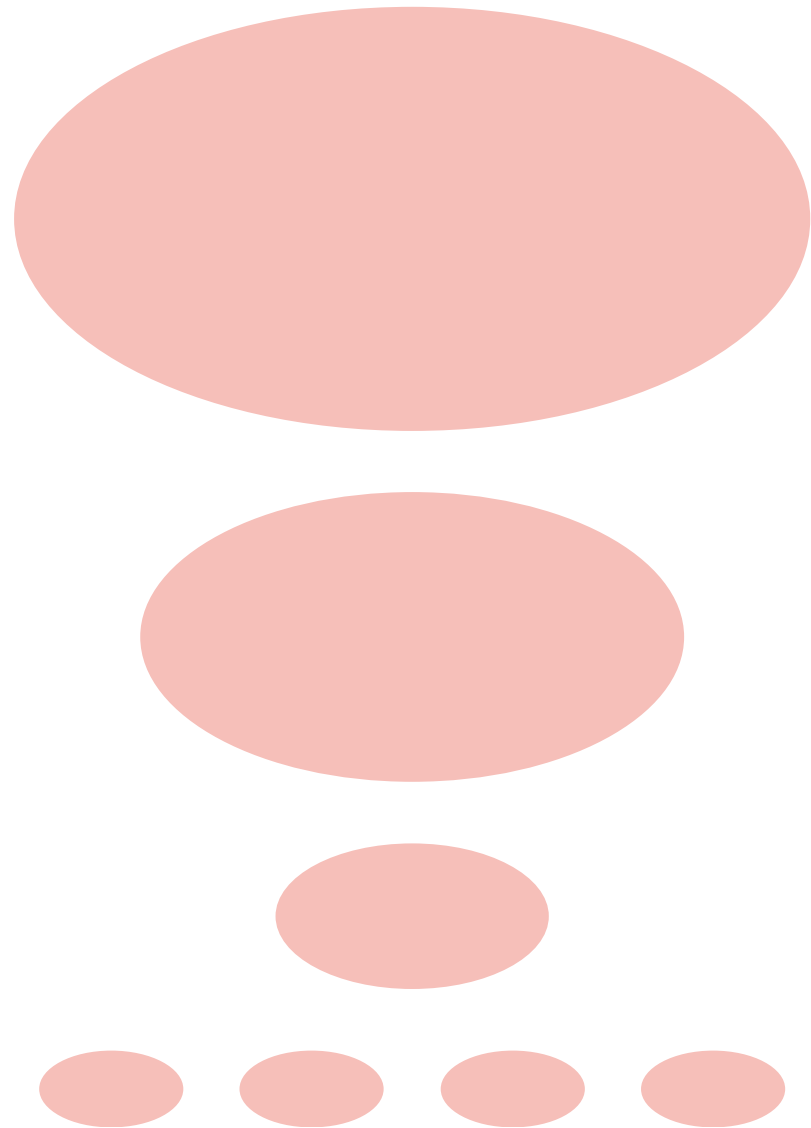
- ・言葉と表情の不一致
- ・声のトーンや仕草の変化

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

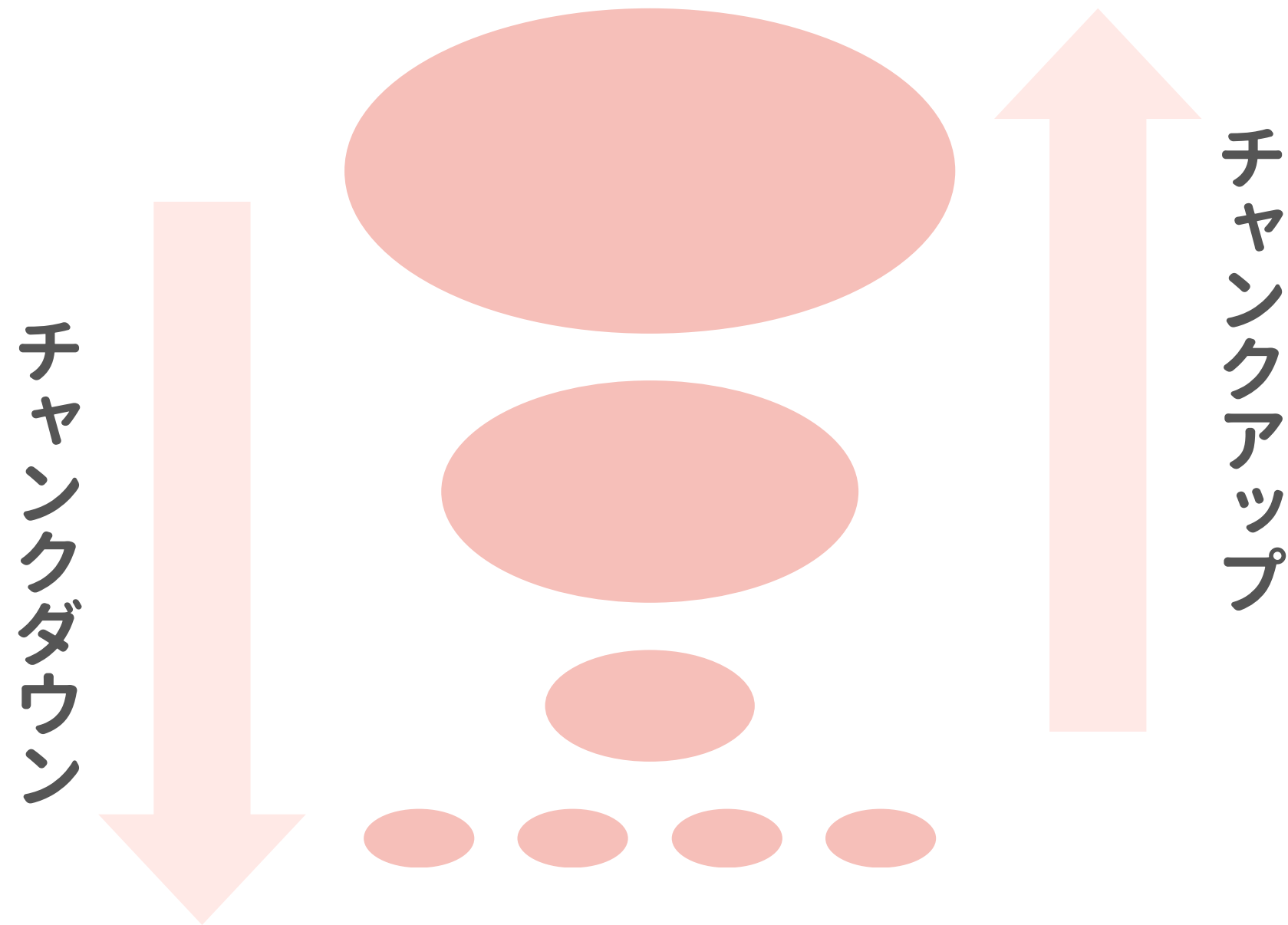
チャンクとスケーリング

チャンク=塊



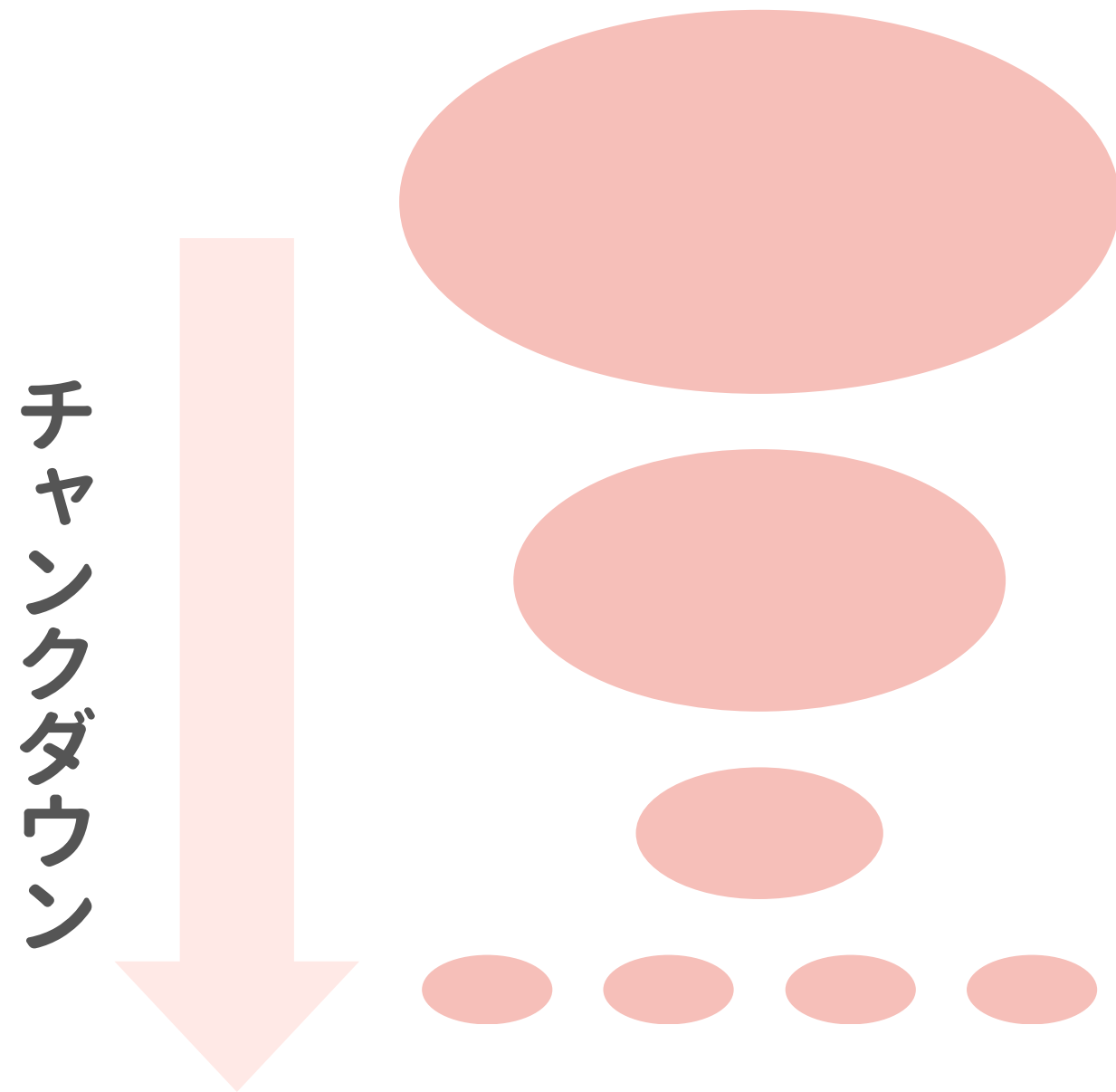
チャンクとスケーリング

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」



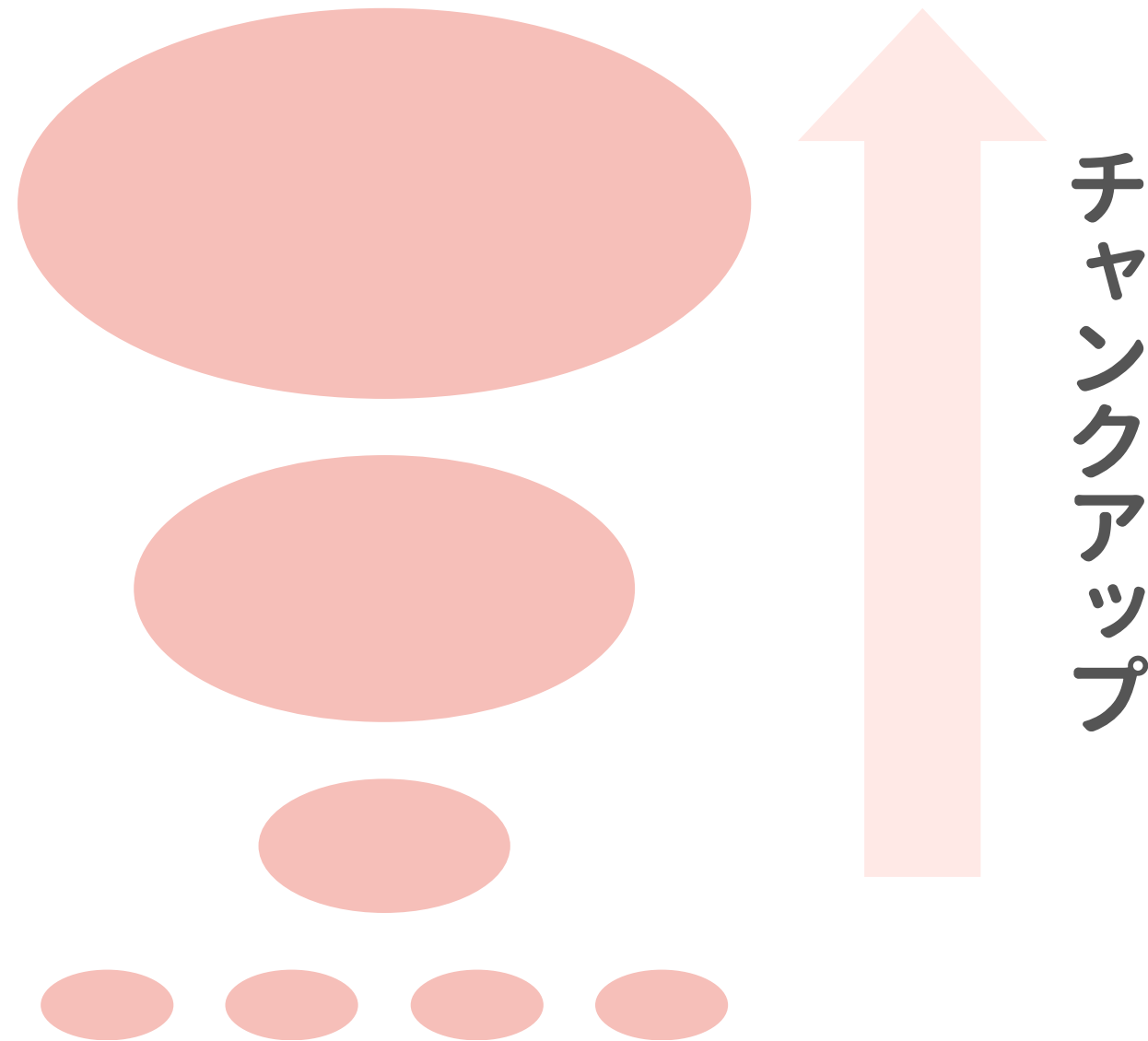
「どんな時間がイヤ？」



「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



「楽しいことをするのは
どんな良さがある？」

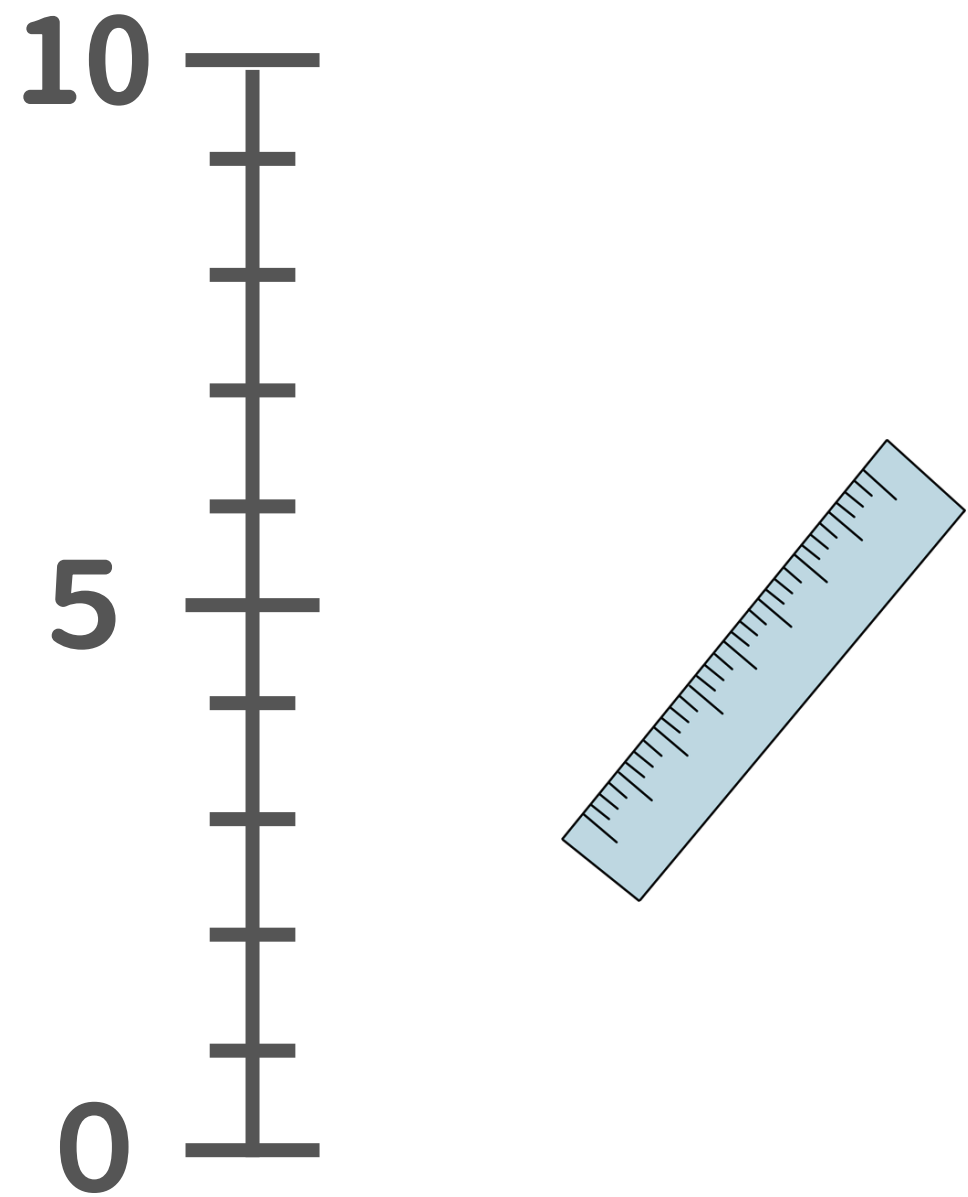


「ゲームしたいのは何のため？」



「ゲームしたい！」

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. 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

リクエスト

- 「指示・命令」ではない
- リクエスト後の選択・意思決定は相手に求める
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！と思えることが大事

GROWモデル

コーチングの流れ

GROWモデル

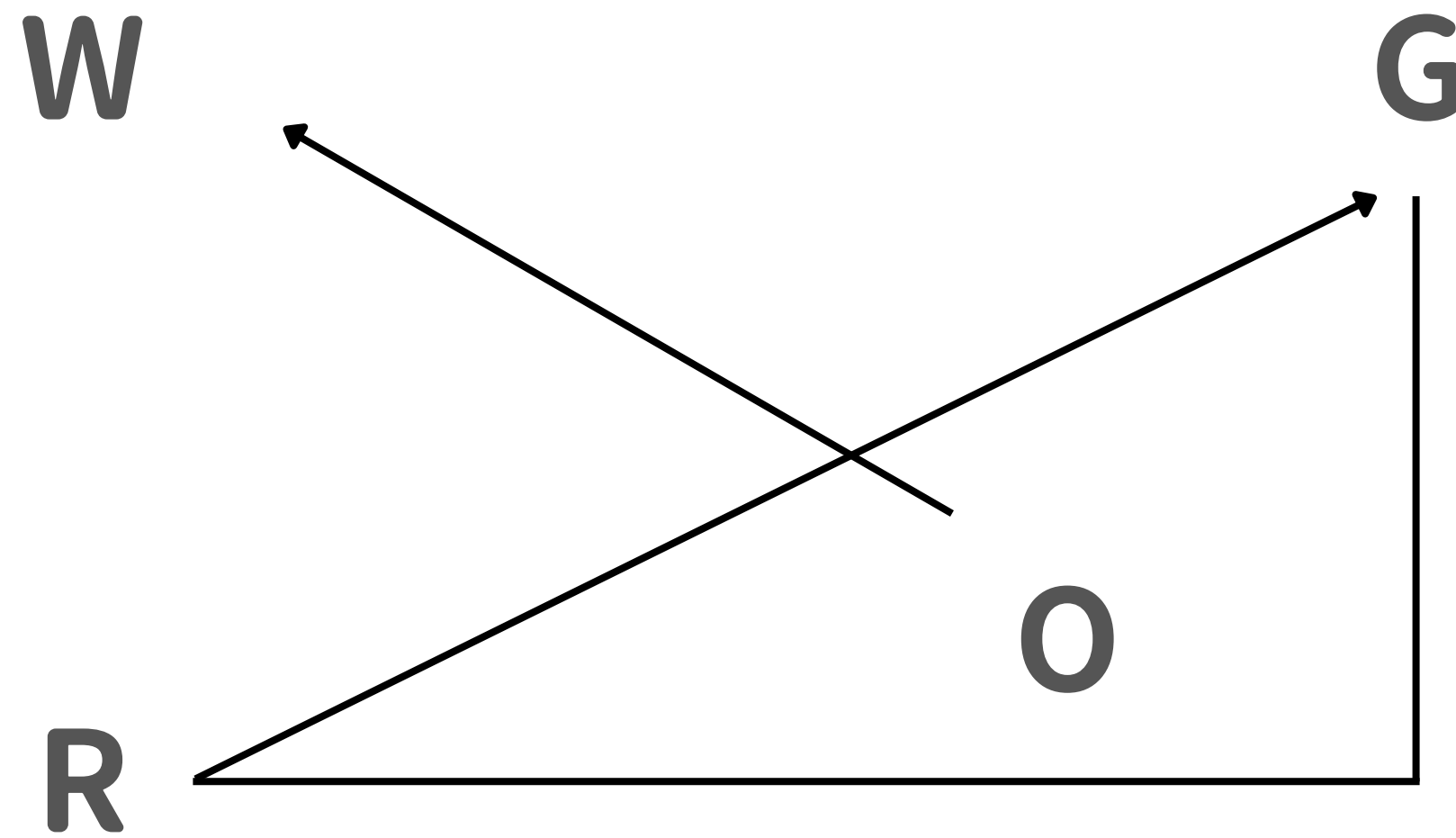
G：ゴール…理想や目的地

R：リアル | リソース…今

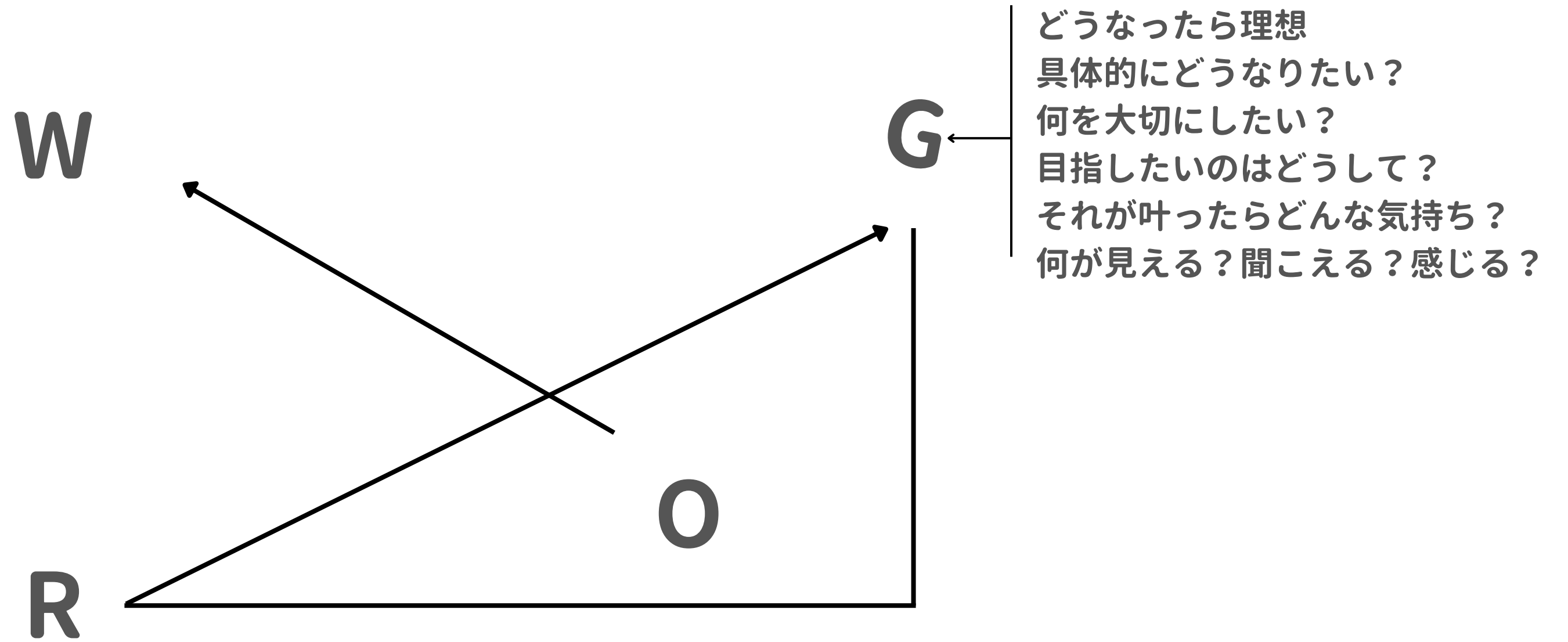
O：オプションズ…選択肢

W：ウィル…決定

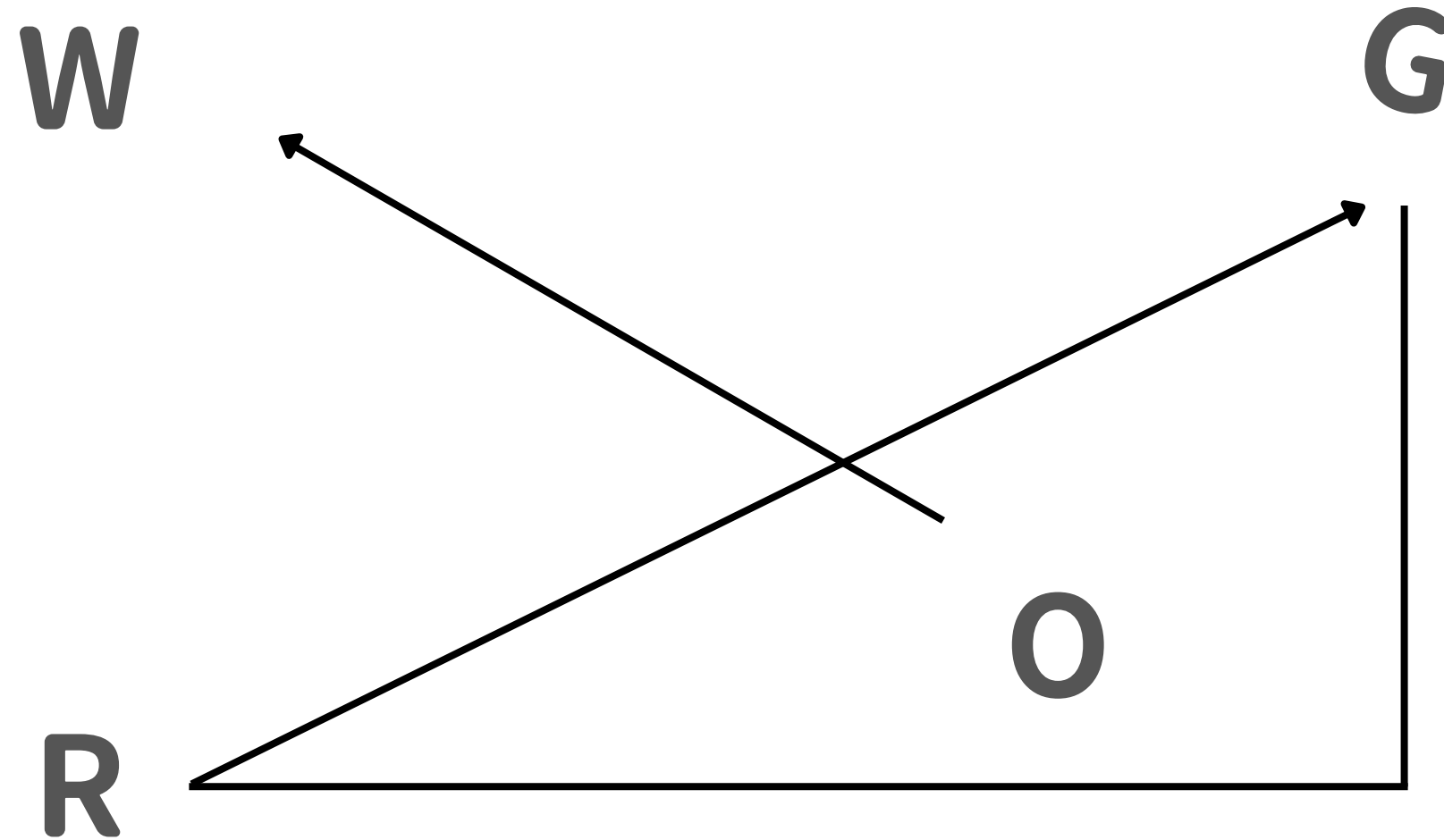
GROWモデル



GROWモデル



GROWモデル



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

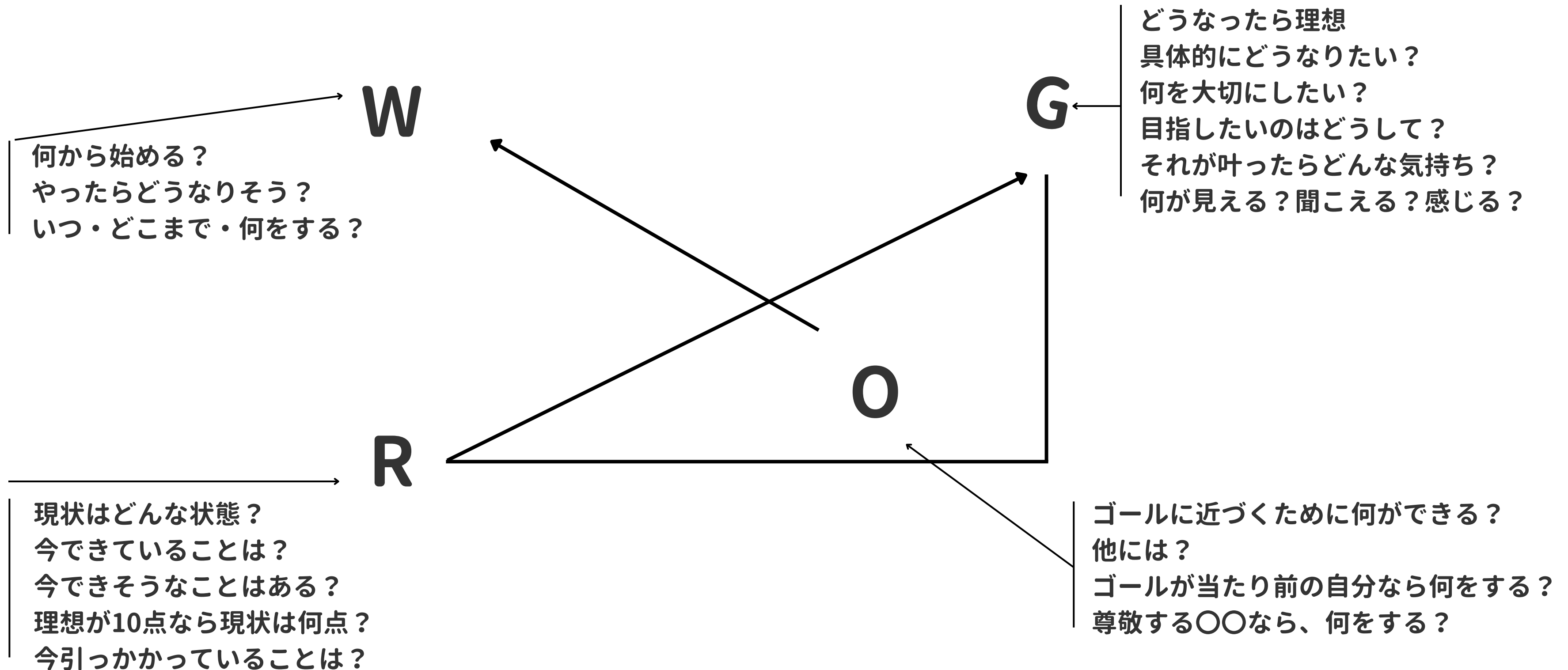
R

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？

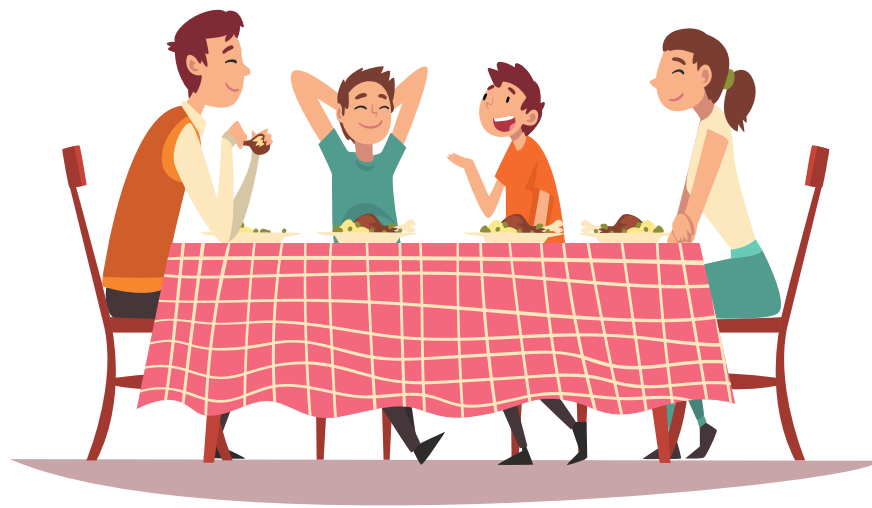
ゴールに近づくために何ができる？
他には？
ゴールが当たり前の自分なら何をする？
尊敬する〇〇なら、何をする？

GROWモデル



家族會議

家族会議とは？



互いの意見を出し合い
自主的に行動するための
コミュニケーションの手法

家族会議 5 ステップ

⑤ アクション

いつ・どのように
何からやるか決める
勇気づけ

④ 作戦

具体化・5W1H
感情を引き出す「どんな気持ちになりそう？」

③ ゴール設定

「どうなったらいいか？」・理想の姿を想像
全員が納得できる着地点を目指す

② 課題の明確化

「困っていること」にフォーカス・見える化
全員の視点を聞く・現状の把握

① 場作り・ラポール形成

時間と場所の設定・安心感・話しやすい雰囲気
白紙の状態で聴く・否定、評価、ジャッジしない

勇気づけの言葉

【話を聞いた後に】

「教えてくれてありがとう」
「そう感じたんだね」
「話してくれて安心したよ」
「うんうん、なるほど」
「あなたの考え、大事にしたいと思うよ」

【行動・挑戦に対して】

「やってみようと思ったことがすごい！」
「勇気出したね！」
「チャレンジする姿ステキだったよ！」
「やろうとした気持ちが大事だよ！」
「できなくても、やってみたことが素晴らしいよ！」

【失敗・うまくいかない時】

「その気持ち、わかるよ」
「悔しいけど、ちゃんと向き合ったね」
「やってみたことに意味があるよ」
「そんな気持ちになってもいいよ」
「全部受け止めるよ」
「次はどうしたい？」
「応援してるよ！」



勇気づけの言葉

【子どもが自分で考えた時】

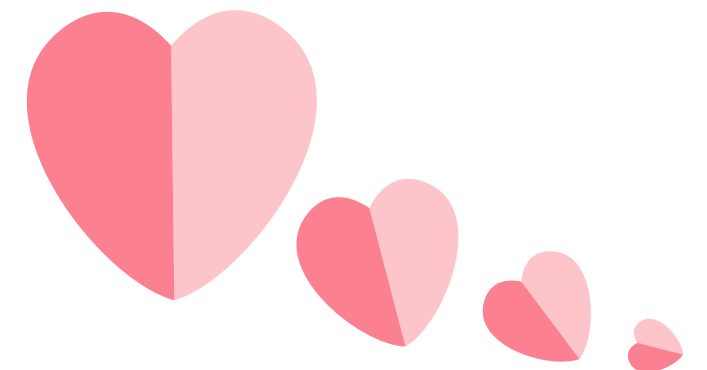
「いいアイデアだね！」
「自分で考えたことが素晴らしいよね」
「どうやって思いついたの？」
「自分で決めたこと、応援するね」
「自分を信じてみよう！」

【話し合いの場で】

「どんな意見も大切にしたいな」
「思ってること自由に言っていていいよ」
「どの考えもステキ」
「協力してくれてありがとう」

【存在そのものへの勇気づけ】

「あなたがいてくれるだけで嬉しいよ」
「〇〇ちゃんの手が、ママの宝物だよ」
「そのままのあなたで、じゅうぶん素晴らしいよ」
「いつでも味方だよ」
「生まれてきてくれてありがとう」
「大好きだよ」



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
気づきをアウトプットしよう

コーチング実践会のお知らせ

下記日程で、コーチングの練習をしています
みなさんのご参加お待ちしております！

第2木曜日 10:00～11:00

第4金曜日 21:30～22:30

(各月で曜日が変わるので、詳細はカレンダーをご確認ください)