

コーチングとは「人を活かす」こと

相手の「自発的な」行動を促すコミュニケーションの技術。

コーチングの技術を使った会話によって他者をゴールに導く事ができる。

コーチングにはスキルがある。

コアスキル1 「聴くこと」...基本的な信頼関係と深密度を構築する為に非常に重要

スキル1 「ゼロポジション」

- ・相手に対する先入観を捨てる
- ・自分の思考は抑え、相手の話を遮らず最後まで聴く
- ・沈黙を利用する...相手からの自発的な考えを引き出すための時間

スキル2 「ペーシング」

- ・視線を合わせる
- ・声の調子、高低、大きさ、テンポ、相手のムードなども合わせる

スキル3 「頷きと相づち」

- ・会話中、頷きと相づちをなるべくたくさん入れる...相手が話をしたいとい

う意欲が湧く

スキル4 「オウム返し」

- ・相手の語尾を繰り返す...相手に安心感を与える

コアスキル2 「質問すること」...相手の中からアイデア、やる気を引き出す

スキル1 オープン型質問を有効に使う...はい、いいえで答えが完了せず相手自身の言葉で答えてもらう

スキル2 未来型、肯定型の質問を利用する...例「さらに良くするためにはどうしたらいい？」

スキル3 塊(チャンク)をほぐす...相手の言葉の塊を具体的な質問でほぐす

コアスキル3 「伝える」...相手に受け入れやすい伝え方で相手のやる気を起こす

スキル Iメッセージで承認する Youメッセージは単なる評価として捉えられがち  
Iメッセージは相手が素直に喜び、心に届きやすい

応用編コーチング的目標達成法

第1段階 マイゴールの設定...本人のための目的地を具体的に設定する

第2段階 アクションプランの設定...本人にあう方法でゴールまでの行動プラン設定

第3段階 ゴールまでの行動をサポート...ゴールへ向かう行動を随時サポートする  
子育てと一緒に相手に愛情を持って接し、相手の長所を見る眼を養い、それを絶えず相手に伝え、やる気を引き出し、信頼して行動をサポートする事だと感じました。