

# 連載 人を育てるコーチング



## 第1回 コーチングって なあに?

「コーチング」は、部下指導法や、人を育てるコミュニケーションとして取り入れられている会話法です。

相手の思考を整理し、客観的に自分を見ることをサポートし、やる気や思考力、行動力を引き出す会話がコーチングです。今回から、コーチングを使った「人の育て方」に焦点をあて、話法や事例を紹介していきます。



## コーチングの3つのコミュニケーション

力を引き出すために、コーチングでは3つのコミュニケーションスキルを使いながら、相手と関わります。

### ①傾聴

話を聴きます。「否定せずに聴く・自分の意見を言わないで聴く・価値判断の色眼鏡をはずして聴く・相手が本当に言いたいことは何か?を読み取る」など、日常では使わない特別な聴く技術を使って、相手と関わります。聴くことにより、「私のことをわかってくれる」「この人には何を話しても大丈夫」という信頼関係が生まれます。また、指導する側も、相手のことがよく理解でき、指導しやすくなります。

### ②質問

「こういう場合は、どうしたらうまくいくと思う?」「患者さんの立場だったら、どう思うだろうか?」など、自ら考えてもらえるよう質問をし、思考力を養います。思考力だけでなく、「状況を整理する」、「気づきを促す」、「やる気やアイデアを引き出す」、「行動プランを作る」など、様々な目的に質問を使います。

### ③承認

相手のいいところ、頑張っているところなどを見つけて、伝えます。「皆、自分の個人的な能力・やれる範囲の中で、精一杯のことをしているんだ」という視点にたって相手と関わり、常日頃から「ここ、いいね!」「さっきの良かったよ、ありがとう」「〇〇さんはこういうところがすごいよね」と、声かけをしていきます。自分の頑張りを認めてくれる人がいる。それが、相手への勇気づけとなり、もっと頑張ろうという力を引き出します。

●次号からは、さらに詳しく、それぞれのコミュニケーションスキルの使い方について紹介します。●



### 「札幌でコーチングを学ぶ」マイコーチングオフィス

代表 中村 舞

北海道で、コーチングやコミュニケーションの研修、指導をおこなう。「部下指導のコーチング」「職場の人間関係コミュニケーション」「人に好かれる会話術」等。

〒060-0007 札幌市中央区北7条西11丁目3-1 ラ・セトーンズ103

TEL 011-522-8664 携帯 090-7652-2554

URL <http://www.maicoach.com/> (コーチング 札幌 で検索)

E-Mail [maicoach@ybb.ne.jp](mailto:maicoach@ybb.ne.jp)