

今回は「ままなび」でコミュニケーション講座
をしている講師さんを紹介！



今回取材をさせて頂いたのは
私、最上です！

人に好かれる『ききかた』スキルってなに？



頑張るママを応援する！

第2回 中村 舞 さん

なかむら・まい 1974年 北見生まれ。
マイコーチングオフィス 主宰

きっかけ

最上 コーチングを始めたきっかけを教えてください。

中村 コーチングは、話を聴き、問いかけることで相手の気づきや力を引き出す会話法なのですが、それを初めて知ったときになんて素敵な関わり方なのだろうと強く感じました。そして、その技術をもにしたい！という直感で学び始めました。

最上 以前から、コーチングや、人と接することが得意だったのですか？

中村 人と接することは好きでしたが、人間関係の悩みはたくさんありましたし、相手の力を奪うような会話もしていました。コーチングを学んで、対話をおとしたサポートをするようになってから、プライベートでの自分の会話も変わったようで、周りの人から「一緒にいて楽しい」「話しやすい」「聴いてくれて嬉しい」と言われることが多くなりました。いつの間にか普段の日常会話も変化していたのですね。

これから

最上 中村さん自身コーチングで変わられたようですね。今まで中村さんの講座を受けた方からの声や変化はありますか？

中村 いちばん多いのは、話を聴けるようになって、家族や友人・職場の同僚などとの関係が良くなったというものです。また、「人は皆考え方や価値観が違う」ということを受け入れられるようになって、ストレスがなくなったという声も多いです。

最上 「ままなび」で中村さんの講座は第五クールまでありますが、受講後に参加者にどのように変化してほしいという想いはありますか？

中村 あります。コミュニケーション力の向上はもちろんですが、ままなびでの時間が、キラキラ輝く自分を取り戻すきっかけになったらいいなと思っています。参加者同士で会話する機会も多いのですが、そこから新しい繋がりができたら嬉しいですね。