

連載 人を育てるコーチング



最終回

承認

力を見つける・伝える

承認は、頑張っていること、長所などを見て、それを伝えるスキルです。いわゆる褒めるということですが、お世辞で褒めるのではなく、常日頃から、相手の素晴らしさを見つける努力をし、それを言葉で伝えるというスキルです。

コーチングでは、傾聴・質問をコーチングの会話の中に取り入れるほか、毎日のちょっとした声かけに使うこともできます。承認された人は、「自分の頑張りを認めてくれている」というサポートする側への信頼とともに、「自分もやれている」という自己肯定感や、「もっと頑張ろう」というモチベーションが引き出されます。

承認① 相手のありのままの素晴らしさを伝える

「あなたは～」を主語にして、相手の本質、素晴らしさを様々な言葉で伝えます。相手の言葉や行動から感じること、にじみでてくる人柄や才能、頑張っていることなどに目を向け、会話の中で気がついたことがあればいつでも声に出して伝えましょう。

- ◆「〇〇さんの明るさは、周りを幸せにしますね」
- ◆「〇〇さんはいつも前向きにチャレンジしていく人ですね」
- ◆「〇〇さんの頑張りは、会社一だね!!」

承認② 自分が相手に対して思っていることを伝える

「私は～」を主語にして、相手に対する気持ちを素直に伝えます。

- ◆「これがうまくいけば、私はとても助かるよ」
- ◆「片づけを手伝ってくれて、とても嬉しかったわ」
- ◆「君の頑張りに、私はとても誇りを感じるよ」

承認③ 相手がすでにできていること、頑張っていることを伝える

多くの人は、まだできていないこと、失敗したことに意識が向き、そこを伝えてしまいます。できていること、頑張っていることを探して伝えましょう。

- ◆「BとCがまだできていないね」
▶Aはもうできたんだね!さすがだね。あとはBとCだけだね。
- ◆「毎日遅くまで働いている割には結果がでないね」
▶毎日遅くまでありがとう!頑張ってくれているね。
- ◆「今回は〇〇がうまくいかなかったね」
▶ほとんどうまくいったね!!

多くの人は、承認されることを好む割に、自分から承認することは少ない傾向にあります。最近、部下や後輩、同僚などを承認したのはいつのことですか?常日頃から、周りの人の良いところを見つけて、声に出して伝えられるようになります。



今回で、コーチングの連載を終わります。全8回、いかがでしたか?

「最近の若い人は、何を考えているかわからない」「叱るとすぐに辞める」「言われたことをやるだけで自ら動いてくれない」という声や、あらゆる業種の職場で増えています。時代が変わり、働く世代の価値観や考え方も変化しています。昔ながらの「指示・命令」だけでは動かない、うまくいかない…と感じられている方は、ぜひコーチングの関わり方を取り入れてみてください。聴く・質問を通しての思考力ややる気を引き出す・力を伝える承認の声かけなど、新しい関わり方が、新しい関係・新しい病院をつくるきっかけになるかもしれません。

コーチングについてのご質問、研修のご依頼等がありましたら、お気軽にマイコーチングオフィスまでご連絡ください。



札幌でコーチングを学ぶ  マイコーチングオフィス

〒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

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。