

コーチング～女性リーダーのための『役立つ』コーチング～

【講師紹介】畑 さち子さん

OFFICE COACHING PLATZ 代表。大阪大学人間科学部卒業後、日本航空大阪支店（地上職）に入社。夫の転勤に伴う転居のため退職。二児を育てながら育児関係書籍の執筆、編集、出版をする。また海外で日本語教師として日本語の普及にも務める。2002 年よりコーチングを学び、仕事とする。国際コーチング連盟マスター認定コーチ、国際コーチング連盟日本支部理事

【講演概要】

1. コーチングとは？

語源：Coach（馬車） 人それぞれの、その人ののぞむ場所に連れていく

（以前の定義）→目標達成のために、相手の自発的行動を促すコミュニケーションスキル

（現在の定義）→クライアントに柔軟な思考と行動を促し、ゴールに向けて支援する

コーチとクライアントとのパートナーシップ

2. コーチング：3つの前提

- ① 答えは相手の中にある
- ② 相手を「出来る存在」と信じる
- ③ 100%相手の味方になる

3. コーチングスキル

① 聞く

「聞いているよ」の合図 「あ・い・う・え・お」

あい：あいづち、アイコンタクト

う：うなずき

え：笑顔

お：同じ事を繰り返す

② 承認する

「ほめる」ではなく「認める」

「あなたのことを私は見ていますよ」というメッセージ

③ 質問する

For me 自分が聞きたいことを聞く 例「資料出来た？」

For you 相手が考えるための質問

例「資料、今日中に仕上げるためにどんな工夫ができそう？」

4. まとめ

- ・大切なのは、相手の現在と未来に向けての関心を話すこと
- ・相手に意味ある話をした、気づきがあったと思ってもらう
- ・またお話してもらおう→また話したいと思ってもらえるようにする

*****受講生の感想*****

- ・「コーチング」について、ティーチング etc との比較があり、とても分かりやすかった。

