

## コーチング

### ～女性リーダー、ステップアップのためのコーチング～

#### 【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

#### 講座の概略

##### 1. コーチングとは＝パートナーシップ

人それぞれの人ののぞむ場所に連れていく。

##### 2. パートナーシップ

- ・信頼関係つくる
- ・心理的安全性→組織の中で自分の考えや気持ちを誰に対してでも安心して発言できる状態のこと

##### 3. 否定しない

- ・行動・考えは否定するべき時は否定して良い→人格は否定しない

##### 4. 聴く

- ・聴いているよという合図  
あい：あいづち、アイコンタクトをとる  
う：うなずき  
え：笑顔  
お：同じことを繰り返す

##### 5. 認める

- ・「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

##### 6. アドバイスする

- ・コーチングでは基本的にはアドバイスしない
- ・答えは相手の中にあるのが前提

\*\*\*\*\*受講生の感想\*\*\*\*\*

- ・「コーチ」という言葉といえば指導的な意味合いを感じていたが、一方から一方ではなくコミュニケーションのひとつだということが分かった。
- ・ロープレ方式の講義がわかりやすかった。
- ・カウンセリング業務の中で、改めて、答えは相手の中にあるという姿勢を再確認した。
- ・コーチングについての説明はとても分かりやすく理解できた。

