



コーチング講座

1

# コーチングとは

Learning Playce

# 1.コーチングプログラムについて プログラム

- 1 自己紹介
- 2 コーチングプログラムについて
- 3 コーチングとは
- 4 宿題

# はじめに

## この講義はすべての会を録画しています

- ・ 録画データを毎回共有します。欠席した時、離席してて聞けなかったとき、復習のためなどにご利用ください。
- ・ 録画データはこのメンバーだけで共有するので、講義中は安心して何でも話してくださいね。

## ミュート外して大丈夫です！

講義中、飲食は自由です。また宅配便を取りにいたり、お子さんの世話をしたり、離席も自由です。  
音が入りそうな時はミュートにしてくださいね。



# 1. コーティングプログラムについて コーティングプレイス

モットーは「ゆるく楽しく学ぶ」



- 開講以来300名以上の卒業生
- ゆるくてもしっかり学べます
- 実践を大切にしています
- 講義以外でもたくさんの交流の機会があります。

代表の塙英明です。

コーティングプレイスは現在講師が15名。

アンバサダー80名でみなさんをサポートしています。



# アンバサダー・プロフィール

## アンバサダーが講義や セッション練習をサポートします

アンバサダーとは、コーチングプレイス認定コーチで、コーチングを100回以上実践で積み重ねた先輩たち。

コーチングのこともわかっているし、コーチングを学び始めた初心者の時の気持ちもまだ新鮮にもっているなので、学びはじめたみなさんに近い立場でアドバイスをしてくれたり、相談に乗ってくれたり、学びのサポートをしてくれる存在です。

## メンバー自己紹介

①お名前

②このスクールで何と呼ばれたいか

③いまやっていること、コーチングを学ぼうを  
思った理由など

## 2.コーチングプログラムについて プログラム

### 「実践」を大切にしたプログラム 卒業後も学び続けることが大切

毎週の講義  
(全24回)

Facebook  
グループでの  
練習会など

リアル勉強会

この6カ月は、コーチとしてのスタートです。

**7カ月目以降も実践と学び続けられる環境を作っています。**

本講座では、スキルだけではなく、コーチとしての『あり方』をお伝えしたいと思います。

スキルは、書籍からでも学べますが、『あり方』は実践の中で得られるもの。

コーチングプレイスでは何より実践を大切にしています。



## 2. コーティングプログラムについて プログラム

練習会などのイベントは  
Facebookグループで確認できます



パソコン版



スマホ版

定期的にチェックしてくださいね♪



## 2.コーチングプログラムについて

# プログラム

### 基礎理論

第1回コーチングとは  
第2回コーチングの準備  
第3回コーチングの構造

### 傾聴の重要性の理解

第4回聞く  
第5回聞く  
第6回聞く

### 深く話を聞き出す技術

第7回質問技法  
第8回質問技法  
第9回質問技法  
第10回質問技法  
第11回質問技法

### やる気を引き出す関わり方

第12回承認  
第13回フィードバック  
第14回提案  
第15回フォロー  
第16回自己開示

### 目標に向けて行動

第17回目標設定  
第18回目標設定  
第19回目標設定

### 自己基盤を作り、行動を開始する

第20回自分の個性に目を向ける  
第21回コーチングの落とし穴  
第22回自己基盤  
第23回自己基盤  
第24回コーチングの活動

1ヶ月目

2ヶ月目

3ヶ月目

4ヶ月目

5ヶ月目

6ヶ月目

基礎を  
しっかり  
学ぶ

実践を積み重ね傾聴スキルを身につける

日常でコーチングを意識できるようになる

承認や自己開示で人間関係が円滑になる

目標を達成するための方法を学ぶ

夢に向かって行動できるようになる

## 2.コーチングプログラムについて

# 実践イメージ

コーチングは実践を重ねることで力が付きます。  
実践してみて、実際に壁にぶつかることで、さらに学びが加速します。

1ヶ月目

2ヶ月目

3ヶ月目

4ヶ月目

5ヶ月目

6ヶ月目

基礎を  
しっかり  
学ぶ

2人ペアで  
7分セッシ  
ョン練習

クライアント、コーチ、オブザーバーと役割を分けて練習  
練習風景を録画するので、自分の話し方を客観的にチェック  
★アンバサダーのセッション練習にも参加可能  
上手な先輩のコーチングを見て学べます！

コーチングプレイ  
スグループ内での  
セッション練習

コーチングを知ら  
ない外部の人に  
セッション

セッション練習を泳ぎの練習  
でイメージすると



まずは足のつくプールで練習！



実践を積み重ねて体に覚えさせる



実際に海で泳いでみる

## コーチになるために必要なこと

3つの経験を積むことで、学びが深まります  
講義の中で3つの経験ができます

①

### コーチングを学ぶ

どんな目的であっても、基礎を学ぶことが大切

②

### コーチングを受ける

自分自身の学びになる、自分が加速する

③

### コーチングをする

6回目以降、セッション練習ができます

### 3.コーチングとは

# コーチとは

## コーチとは、伴走者・助手席に座る人

- ・ クライアントの伴走者となって**目的達成をサポート**
- ・ クライアントの**行動の過程での学び、成長、自己実現のサポート**
- ・ クライアントが自分で決めて、行動して、失敗することも大切！



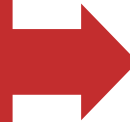
- ・ 隣に誰かがいる安心感
- ・ 行先を知っていて道案内してくれる人（ナビゲーター）
- ・ ナビがあると運転に集中できる（道に迷っても大丈夫）
- ・ 周りの状況が変わったときは別の見方で見てくれる
- ・ 見逃すかもしれない標識や目印や景色を教えてくれる
- ・ 一人旅の単調さや、そこに潜む危険を回避するためのよき同伴者

### 3.コーチングとは

## アドバイスは必要か？

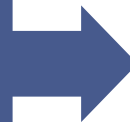
コーチングでは、基本的にアドバイスはしません

アドバイスが多い



過程での学びや成長が  
少ない  
自分で考えなくなる

アドバイスが全くない



目的に到達できない  
可能性もある

自分で決めたことは行動に移しやすい。  
目標達成のための、提案や情報提供はOK

### 3.コーチングとは

## コーチの役割

少ない

- **カウンセリング**

目的、結論は持たず、過去の記憶や感情を元に、本来の自分に気づくようにサポートすること

いま持っている問題解決（心の病気など）

- **コーチング**

相手自身が持っているものに気づき、自発的な行動を促し、課題を解決したり、目標を達成させたりすること

いま抱える問題より、未来や目標にむかっている

- **コンサルティング**

持っている知識を相手に提供することで、課題を解決したり、目標を達成させたりすること。考えるのはコンサル

- **ティーチング**

持っている知識、技術、経験などを相手に伝えること

答えはクライアントの中にある

コーチの発言

多い

### 3.コーチングとは

## 思考の枠を広げる

### コーチングとジヨハリの窓の関係

コーチングで  
ここを広げてく

他の人に

知られている  
知られていない



ジヨハリの窓 出典：OF HUMAN INTERACTION



### 3.コーチングとは

## 思考の枠を広げる

コーチングで意識の範囲を広げ、行動を促す

気付いていない窓



フィードバック

癖、本人の強みや口調、など。無意識なので本人は気づかない  
フィードバックすることで、クライアントへの気づきを促す（コーチは鏡）

隠している窓



自己開示

言いたくないこと、恥ずかしいこと、遠慮してることなど  
自己開示で気持ちが軽くなったり、本音に気づくことができる  
サポーターが現れたり、行動が広がる

未知の窓



質問

潜在意識にあること、自分で見えていない部分  
コーチからの質問ではじめて考え、気づくことができる。  
宣言できることで行動につながる

# コーチングで 1 番重要なことは信頼関係

コーチがクライアントに信頼されなければ、どんなにスキルがあってもコーチングは機能しません。

反対に、信頼さえあれば、スキルはなくてもコーチングは可能です。

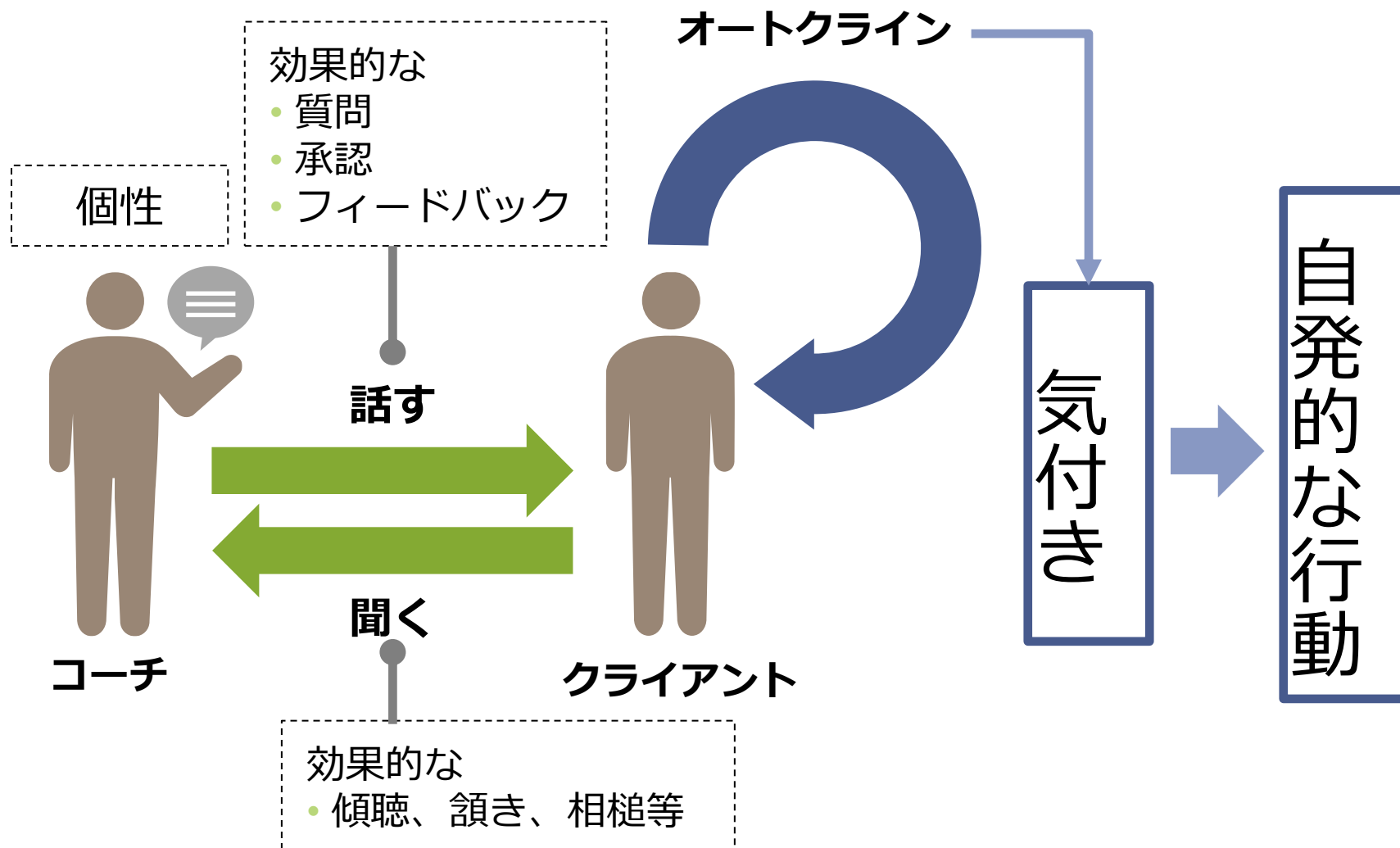
否定せず、ありのままを受け入れ、クライアントを100%信じてサポートします。

聞くスキルや承認など、コーチングの技法を学ぶことで、信頼関係も作りやすくなります。



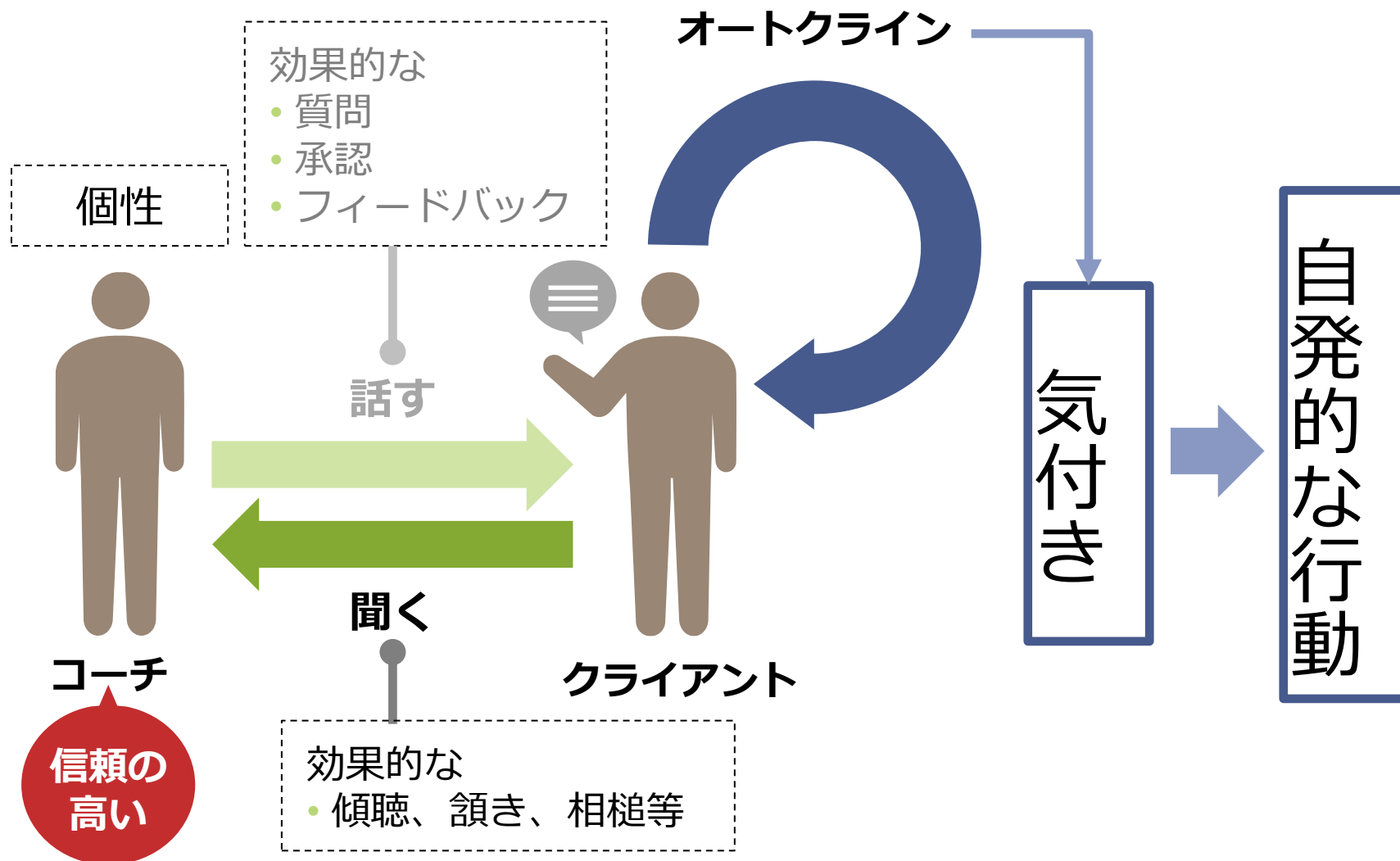
### 3.コーチングとは

# コーチングの原則



### 3.コーチングとは

# 信頼の高いコーチ



## 今週の宿題

**（１） 6か月後のあなたはどうなっていますか？**

**（２） あなたにとって信頼とは？**