

sunny smile

理想の子育てコーチ認定講座

# 1. 自己肯定感を高める

## 2. 基本の心構え

日本人はコーチングが機能しづらい

恥の文化

曖昧の文化

完璧主義

謙遜の文化

自己肯定感の低さ

## 2. 基本の心構え

### 姿勢

#### ★自分自身がモデルになること

理想の人になるために目標設定をしていく

#### ★理想になりきる

自分が理想とするコーチは誰かを考える、その人になりきる

話し方、考え方、ふるまい、想像でいいからなりきってみる

## 2. 基本の心構え

### 姿勢

★自分自身に正直であること

無知であることを理解する

わからないことはわからない

過大評価も過小評価もしない

動揺したり、怒りを感じたときには相手にきちんと伝える勇気をもつ

自分の間違いに気づいたら、すぐに謝って修正する

## 2. 基本の心構え

### 姿勢

★完璧を求めない

★柔軟性を身に付ける

★すべては自分の責任

すべて自分に責があったら、その理由はなんだろう

## 2. 基本の心構え

### 姿勢

#### ★相手の立場に立つ

相手の立場にたつと相手が正しいとわかる、みんな正しい  
すべての人をクライアントと思ってコーチングで会話をする

#### ★人とコトを分ける

注意散漫な性質

今回は集中力が足りなかった

## 2. 基本の心構え

### 守秘義務

聞いた内容を許可なく他の人に伝えない

## 3. 相手との距離を縮める

### ラポール形成

- 笑顔
- 相槌

テンポ良く相槌が打てるかどうかでコミュニケーションができるが決まる  
考える前にとりあえず返事をしていく

「へえ～」 「うんうん」 「確かに」 「それで？」

## 3. 相手との距離を縮める

### ラポール形成

- 同じ言葉を繰り返す
- 答えられる小さな質問をする

「人生の目標は？」 「昼ごはん何食べた？」

- 褒める＋質問

「その服似合っていますね。」 「花柄がお好きなんですか？」

### 3. 相手との距離を縮める

#### 雑談のスキル

- 相手への興味を示す
- なるほどね～から始める
- ビフォーアフターに着目する
- 全力で承認する
- 相違点を質問に
- 相手が話しやすい雰囲気づくり

「間違っていて大丈夫ですよ」「無理に急がなくてもいいですよ」

「まとまっていいなくてもいいから話してみてください」

## 3. 相手との距離を縮める

相手のタイプを見極める

診断

主導型

説得型

分析型

友好型

## 3. 相手との距離を縮める

### 相手のタイプを見極める

#### 主導型

行動的で思った通りに物事を進めるのを好む  
仕事熱心で責任感が強い  
他人への思いやりに欠ける

- 適度な褒めは逆効果
- その人自身ではなく、影響を与えている他人を褒める
- 目標設定意欲が高い。途中で「すごい」と言っても、すごくないと反発される

#### 褒めるとき

- 単刀直入に「きついこと」を言うと効果的
- 結論から話す

#### 叱るとき

## 3. 相手との距離を縮める

### 相手のタイプを見極める

#### 説得型

感情表現が豊か

情熱的、パワフル、エネルギッシュ

自分のアイディアを大切にし、人と一緒に取り組むことを好む

- 褒められれば褒められるほど行動に移せる

#### 褒めるとき

- 理想化された自己イメージを持っている人が多いので、否定されると落ち込む
- アイディアを出されてから改善を伝える

#### 叱るとき

## 3. 相手との距離を縮める

相手のタイプを見極める

### 分析型

多くの情報を集め、分析し、計画を立てる  
真面目で勤勉      柔軟性に欠ける

- 専門性に対する認知、具体的に褒めること

褒めるとき

- 理由を先に説明すると納得する

叱るとき

## 3. 相手との距離を縮める

相手のタイプを見極める

### 友好型

他人を援助する、気配り上手  
適応能力が高い  
自分の主張がない

- 評価してくれないと怒りになる
- こまめに「助かるよ」「ありがとう」を伝える

褒めるとき

- 安心感を作り出してから伝える

叱るとき

## 4. 傾聴のスキル

- 相手への好奇心をもつ
- 答えを教えるのではなく自分で見つけさせる
- 信頼する                      答えは必ず相手の中にあると信頼する
- 沈黙                              ゆっくり考えて、黙っていますので
- 相手の今の感情、欲求を理解する
- ただ、聞く
- 100%認める                      認められたいが6割、認めるが4割くらい

## 5. 質問のスキル

- 主語（相手の名前）を抜かない
- 大きな質問と小さな質問を使い分ける  
「旅行どうだった？」 「何が楽しかったの？」
- 答えられる質問から  
「人生の目標は？」の前に「今日なに食べた？」
- ヒントを与える
- 視点を変える  
10年後の自分だったら？もしあなたが私だったらどうする？

## 5. 質問のスキル

- クローズドクエスチョン      意思決定を促す
- なぜを使わない  
「どうやって」「なに」に言い換える
- ダブルクエスチョン      違う角度から気づきを促す  
「やりたいことはなんですか？」 「やりたくないことはなんですか？」
- もし仮に      可能性を探る質問
- リフレーミング  
「前向きに捉えるとしたら、どのようなことが考えられますか？」

## 6. 会話の例

相手が話しやすい雰囲気づくり

「間違っけていても大丈夫ですよ」

「無理に急がなくてもいいですよ」

「まとまっていなくてもいいから話してみてください」

## 6. 会話の例

### 失敗した場面

「うまくいかなかった部分はどこですか？」

「次同じことが起こったらどうしますか？」

「学んだことはありますか？」

## 6. 会話の例

### 本音を聞き出す

「あなただったらそうしていたと思いますか？」

「不安はどこから来るのか、一緒に探してみましようか」

「それはどんなメリットがあると考えていますか？」

「とりあえず～は忘れて自由に考えてみましょう」

## 6. 会話の例

### リソースを探す

「過去に同じような場面はありましたか？」

「その時はどうやって乗り越えましたか？」

「この目標を達成するためのあなたの強みはなんですか？」

「自分なりに工夫していることはありますか？」

## 6. 会話の例

一般化

YOUを主語にせず、一般論で伝える

「お母さんがイライラしていると子どももストレスを感じやすいと言われていました。」

「あなたがイライラしていると子どももストレスですよ」

## 7. ケーススタディ

## 8. 相談に乗る際の注意点まとめ

### ★視野を広げることをゴールに捉える

解決の答えを教えるのがゴールではない

凝り固まった思考、集中した視野を広げ、柔軟な思考にしてあげる

### ★最初質問から投げかけられているか

答えやすい質問からはじめる

あくまでも話すのは相手である

## 8. 相談に乗る際の注意点まとめ

★笑顔で話せているか

★共感できているか

★家での様子を確認できているか

安全基地ができている状態？

親子の信頼関係がどこまでできているだろうか？

旦那さんや親からのサポートはある？

★内と外の違いの確認ができているか

お子さんの性格はどんな性格だろうか？

## 8. 相談に乗る際の注意点まとめ

★お母さんの気持ちを引き出せているか

「あなたはどうしたいですか？」

「何が一番問題だと捉えていますか？」

「それはなぜ？」

★名前を呼んでいるか

主語を抜かないで会話をする

## 8. 相談に乗る際の注意点まとめ

★きっかけ、いつから気になるか確認できているか

悩みの深さを探る

悩み始めた原因を知る

周囲からの影響？自分の過去のトラウマ？

## 8. 相談に乗る際の注意点まとめ

### ★発達段階の確認ができているか

悩みの原因に、発達障害やHSCなどが考えられるか  
そうだと思っても、断定はできない

### ★発達の知識の提供ができているか

発達段階の理解

## 8. 相談に乗る際の注意点まとめ

★アドバイス、代替案を提供できているか

専門家としてのアドバイス

★安心感を与えられているか

十分立派に子育てしている

承認してあげること

## 8. 相談に乗る際の注意点まとめ

★お礼を伝えられているか

★次に繋がられているか

一回限りの関係性ではなく、次に繋げる

助けてもらえる場所がいつでもどこにでもあることを知ってもらう