

# 教育現場における コーチングコミュニケーション

シナジープラス株式会社  
代表取締役社長 三宅裕之



独立行政法人教職員支援機構

# 三宅裕之 プロフィール

- 日本・中国・シンガポール 教育会社運営
- コミュニケーション・語学・健康
- パーソナルコーチング5000人・法人研修
- 書籍 国内外30万部
- 早稲田大学、中国財経大学
- コロンビア・INSEAD大学院
- 企業研修、講演



# 目次 教育現場におけるコーチングコミュニケーション

- 思考と質問
- 承認
- 傾聴
- ポジションチェンジ
- 敵対する関係から仲間へ
- 幸福学
- 目標設定
- 演習

本日のテーマ

教育現場における  
コーチング  
コミュニケーション

# Good and New

「良かったこと。新しいこと。」の共有

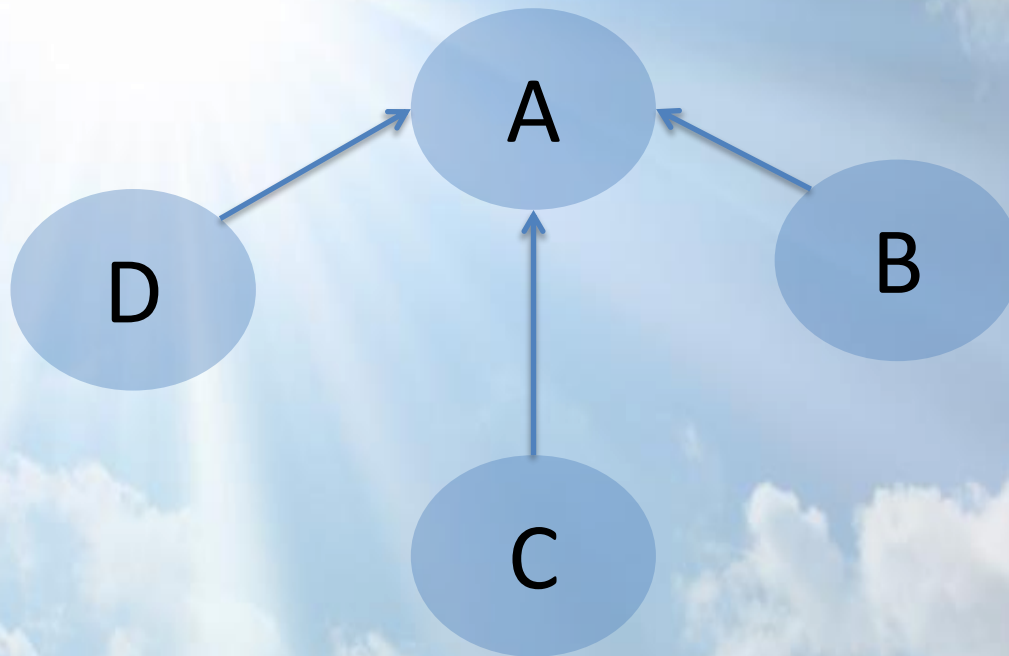
# すべての思考はQ&A

## 朝の質問

- 1.何が幸せ？
  - 2.何がうまくいっている？
  - 3.誰に感謝してる？
  - 4.何にワクワクしている？
  - 5.誰に貢献する？
- ※毎朝目につくところに貼りましょう。

# 承認の輪

「私は～さんの・・・を見ています。  
私はそれが好きです。」



# 傾聴

## ◆ Iレベル：内的傾聴

自分自身に意識の焦点を当てる聴き方

## ◆ Youレベル：集中的傾聴

相手にしっかりと意識の焦点を当てる聴き方

## ◆ Innerレベル：移入的傾聴

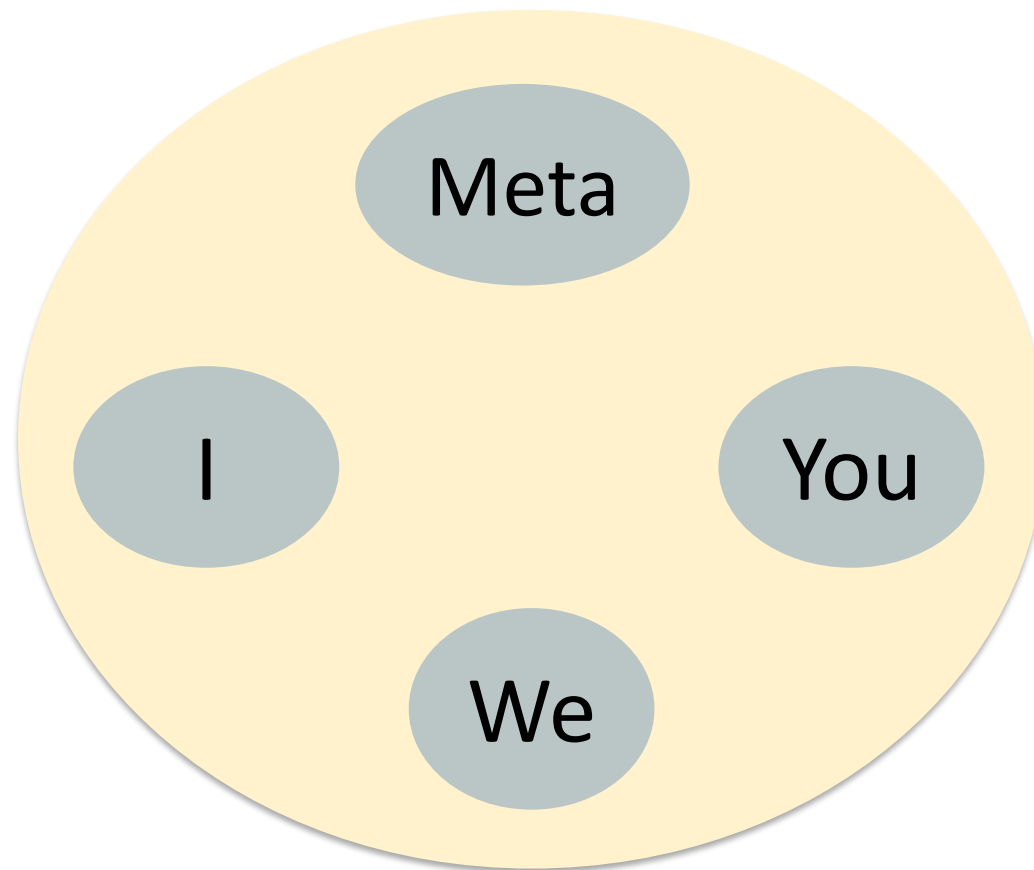
相手の五感で感じ、感情移入する。



# 私の生徒Aさん

- ご両親は？
- 兄弟構成
- 好きな食べ物
- 好きなこと
- 習い事
- 好きなテレビ・漫画
- 起床、就寝時間
- 学習時間・場所・スタイル
- 悩んでいること

# 人間関係を劇的に好転させる技術



# 対立する敵から共通のゴールへ向かう味方へ

1. 関係性の毒素に気づく  
(非難、侮辱、自己正当化、逃避)
2. 2%の真実、20分の休息、1メッセージ
3. 相手に対して心を開き、好奇心を持つ  
(Open, Flexible, At present)
4. 相手にシンクロして演じる
5. 関係性を確認する
6. 不満の背後の希望
7. 椅子を並べて問題を前に置く
8. 共通のゴールを探す
9. 始めの一步を踏み出す

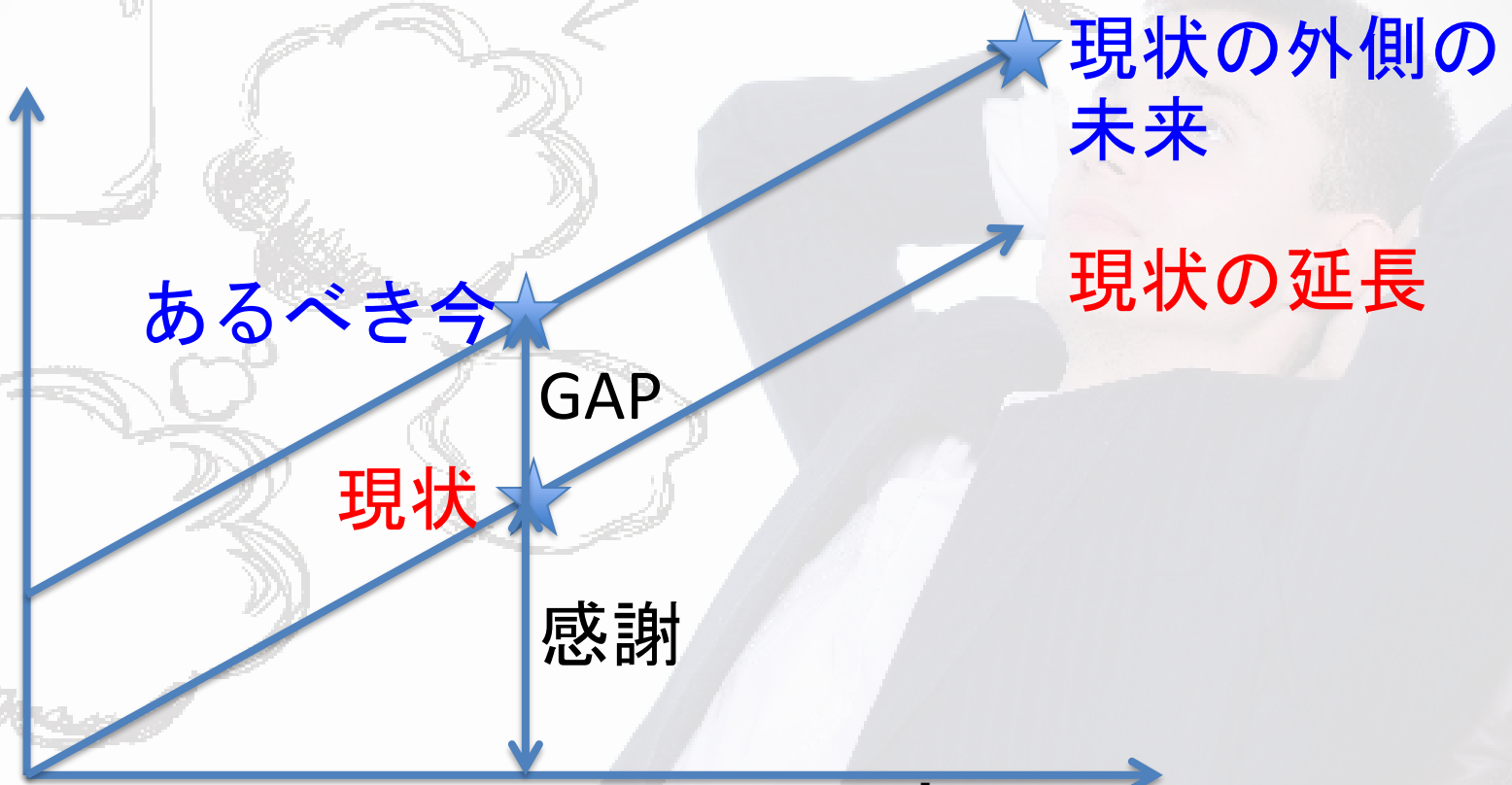
# 幸福学

## ●ハピネスを作るもの

1. 成長の実感
2. 人間関係
3. 貢献の喜び

# 現状の外側へ

現状の延長の外側に未来を置かないと見える  
ものが変わらない。



# フューチャーマップ

	●才 (達成)	●才 (達成)	1年後 達成・行動	今月 (行動)
一言で言うと				
得たい感情				
仕事・キャリア (貢献)				
お金・経済・物欲				
健康				
家族・パートナー				
人間性・人間関係				
学び・自己啓発・能力				
遊び・趣味・余暇				
居住環境				

# 1年後のフューチャーインタビュー

1. 目標は？気分は？
2. 以前の自分との違い
3. 今までの道のり
4. 工夫したこと
5. 一番大変だったこと
6. どうやって乗り越えた？
7. 予想外のアクシデント・邪魔者／対処法
8. モティベーションのキープ
9. 予想外に得たもの
10. やり直すとしたら？
11. 過去の自分に対して
12. 新たに掲げている目標は？

# 演習

- Good and New (グループワーク) ★
- 傾聴 (ペアワーク)
- ポジションチェンジ (ペアワーク)
- フューチャーインタビュー (ペアワーク) ★
- 気づきとアクションプランのシェア



# 子供たちの want to を育む

子供に

- 共感する
- 聞く
- 可能性を信じる
- 選択肢を示す
- 刺激を与える
- 自分で考えさせる
- やりたいことをやらせる

大人が

- 生き生きと働く
- やりたいことをやる
- 挑戦する
- 未来に希望を持つ

正解はどこにもないし、どこにもある。

間違いを怖れない。

