

コーチングのスキルと活用 II

別府大学
教授 佐藤 敬子



独立行政法人教職員支援機構

目次

1. 「効果的な質問」
 - (1) コーチング・スキルの復習
 - (2) 選択力と質問力
 - (3) 質問の4分類
 - (4) 気づきと行動を促す質問

2. 「GRROWモデル」で問題解決
 - (1) GRROWとは
 - (2) GRROWのプロセスで質問する

3. 演習

1. 「効果的な質問」

(1) コーチング・スキルの復習

①関係性のコーチング

②相手の関心を「聴く」

③「ほめる」より「認める」

④問題解決の手立てを創造する「質問力」

(2) 選択力と質問力

①問題解決は選択の連続

② 3つの選択力

- ・ 選択肢を分析・判断する力
- ・ 選択肢をつくり出す力
- ・ 選択したことを正解にする力

③選択力は質問によって磨かれる

(3) 質問の4分類

① 「限定質問」 (closed question)

- ・ 初対面の相手の緊張を解く
- ・ スピーディーに意志などを引き出す

「どこの学校ですか？」 「朝食はとりましたか？」

② 「拡大質問」 (open question)

- ・ 答えの選択肢が無限に創造できる質問
- ・ 発想を広げ、内面と対話できる質問

「どんな仕事をしてみたいですか？」

「どんなところが好きですか？」

(3) 質問の4分類

③ 「否定質問」 「過去質問」

- ・ 考えようとしたくない
- ・ 気づきがない

「何が悪いから良くならないのだろうか？」

「なぜ、すぐにできなかったのですか？」

④ 「肯定質問」 「未来質問」

- ・ 考えたくなる
- ・ 気づきがある

「何があればできるようになるだろうか？」

「これから必要になるものは何だろうか？」

(4) 気づきと行動を促す質問

- 今、できることは何だろうか？
- 何があればうまくいくだろうか？
- ほかにどんな方法があるだろうか？
- 今回のことから何が学べるだろうか？
- 彼は何を必要としているのだろうか？
- 子どもたちが心豊かに成長するためにはどのような力が望まれるだろうか？

2. 「GRROWモデル」で問題解決

(1) GRROWモデルとは

(Sir John Whitmore 氏が開発したコーチングモデルの原型)

- G**oal …目標設定（目標・結果・期限など）
- R**eality …現状の把握（現在地・問題点など）
- R**esource …目標達成に使える資源（人・物・時間など）
- O**ption …選択肢の創造（無限の可能性）
- W**ill …目標達成の意思（約束・行動に移す）

(2) GRROWのプロセスで質問する

「解決したいテーマ」

G … 目標の明確化

「思うようにいっていないことはどんなこと？」

「どんな状態になれば良い？」

R … 現状把握

「現状はどんな感じ？具体的には？」

「原因をあげるとしたらどんなことが考えられる？」

R … 選択肢や資源の発見

「うまくいくためにどんな行動がとれそう？」

「だれと、どんなとき、どんなことからできそう？」

O … 視点を変えた選択肢の創造

「もっと他には？」

W … 目標達成の意思・約束

「いつからする？」

3. 演習

3. 演習①（担任と一緒に考える学年での演習）

「学級がうまく機能しない状況あるA先生と解決策を考える」

Goal

Reality

Resource

Option

Will

3. 演習①（担任と一緒に考える学年での演習）

| | |
|---|--------------------|
| G | 学級がどんな状態になれば良い？ |
| | それは具体的にどういう状態？ |
| R | 今の現状は具体的にどんな課題がある？ |
| | いつ頃からそう感じた？ |
| | 落ち着いているのはどんなとき？ |
| R | その状態になるのに使える時間は？ |
| | だれが協力してくれそう？ |
| | 何が使えそう？ |
| O | ほかにもアイデアはありますか？ |
| | たとえば、反対の立場なら？ |
| | 全く新しい発想はある？ |
| W | まず、だれが何から手をつけますか？ |
| | 優先順位は？ |

3. 演習②（職員研修での演習）

「職員室の風通しを良くしたい」

Goal

Reality

Resource

Option

Will

3. 演習② (職員研修での演習)

| | |
|---|--------------------|
| G | チーム学校として機能したい |
| | それは具体的にどういう状態？ |
| R | 今の現状は具体的にどんな課題がある？ |
| | どんな時にそう感じる？ |
| | 一体感を感じる時はどんな時？ |
| R | その状態になるのに使える時間は？ |
| | どんなことを心がければ良い？ |
| | 具体的に使える物がありますか？ |
| O | ほかにもアイデアはありますか？ |
| | たとえば、反対の立場なら？ |
| | 全く新しい発想はある？ |
| W | まず、だれが何から手をつけますか？ |
| | いつからはじめますか？ |

コーチングのスキルと活用 II

別府大学
教授 佐藤 敬子



独立行政法人教職員支援機構