

# コーチングのスキルと活用 I

ナラティブコミュニケーション教育研究所 所長  
別府大学 客員教授

佐藤敬子



独立行政法人教職員支援機構

# 目次

---

- 1 令和の日本型学校教育とコーチング
- 2 コーチングの基本
- 3 代表的なスキルと活用

# 1 令和の日本型学校教育とコーチング

## (1) 令和の日本型学校教育の目指すもの

「全ての子供たちの可能性を引き出す，個別最適な学びと，協働的な学びの実現」

令和3年1月26日 中央教育審議会(答申)より

## (2) 目指す子どもの姿

一人一人の児童生徒が，**自分のよさや可能性**を認識するとともに，あらゆる他者を**価値のある存在**として尊重し，**多様な人々と協働**しながら様々な社会的変化を**乗り越え**，豊かな人生を切り拓き，持続可能な社会の創り手となることができるようにすることが必要

# 1 令和の日本型学校教育とコーチング

## (3) 社会の変化と若者の傾向

①求めるのは平均点…安定と堅実を好み、リスクを避ける保守派・堅実派

②全体の前で自分の意見を述べるのが苦手…心理的安全性を求める

③曖昧な指示ではなく具体的な指示を求める…「ぼんやり」を「くっきり」に

④自分と違う立場、年齢、初対面の人との雑談が苦手…「雑談」→「会話」→「対話」

## 2 コーチングの基本

### (1) コーチングとは

「相手の優れた能力と可能性を最大限に引き出し、自ら行動する自発性を促進し、目標達成を支援するコミュニケーション技法」

- ・新しい気づきをもたらす
- ・視点を増やす
- ・考え方や行動の選択肢を増やす
- ・目標達成に必要な行動を促進する

### <コーチングの3原則>

- ・インタラクティブ（双方向）
- ・オンゴーイング（現在進行形）
- ・テーラーメイド（個別対応）

## 2 コーチングの基本

### (2) コーチングのプロセス

#### ① 観察する

…物語(ナラティブ)の材料を探す

#### ② 心の距離を縮める

…関係性をコーティングする

#### ③ 存在を認める

…変化、行動、姿勢を承認する

#### ④ 問いかける

…問題解決能力を養う

### 3 代表的なスキルと活用

#### (1) 関係性をコーティングするスキル

～コミュニケーションは“長さ”より“回数”～

相手「おはようございます」

あなた「おはようございます」 + 「○○○」

相手「○○」

→ 「あいさつ」から「コミュニケーション」に

相手「気にかけてくれている」

「つながっている（人間関係ができている）」

### 3 代表的なスキルと活用

#### (2) 「きく」スキル

～“自分の関心”ではなく“相手の関心”をきく～

- ・「聞く」…聞こえている
- ・「訊く」…尋ねる
- ・「聴く」…理解しようと「心」と「耳」を傾ける

#### 〈ポイント〉

①7:3

②興味を持って聴く(もっと知りたい)

③アドバイスせず、質問して相手の物語  
の多様性を認めながら聴く

### 3 代表的なスキルと活用

(3) 「認める（承認する）」スキル  
～あなたの存在は私（私たち）にとって〇〇だ～

① 「変化」を認める＋「感想」を伝える

「Aさんの授業のすすめ方が上手になったので

（私は）うれしいです」

「Bさんの保護者対応が丁寧になったので

（私は）とても安心です」

あなたの存在は私にとって〇〇だ（Iメッセージ）

### 3 代表的なスキルと活用

(3) 「認める（承認する）」スキル  
～あなたの存在は私にとって〇〇だ～

② 「行動」「姿勢」を認める＋「感想」を伝える

「Aさんが今日も早くから準備してくれるから  
(私も) 頑張らないと！」

「Bさんはいつも真剣に授業に臨んでくれるので  
(私は) 教え甲斐があります」

あなたの存在は私にとって〇〇だ（Iメッセージ）

### 3 代表的なスキルと活用

(3) 「認める（承認する）」スキル  
～あなたの存在は私たちにとって〇〇だ～

③チームに無くてはならない存在だ（貢献している）

「Aさんが職員室にいるとみんなが(私たち)  
元気になりますね！」

「Bさんが司会をするとみんなが(私たち)  
意見を出してくれるんです」

あなたの存在はチームに無くてはならない存在だ

(Weメッセージ)

### 3 代表的なスキルと活用

#### (4) 「効果的な質問」のスキル

- ① 限定質問…相手の緊張を解く  
意思を引き出す

「今日は何時頃起きましたか？」

「雨は止んでいましたか？」

- ② 拡大質問…選択肢を無限に広げ、内面と対話する  
発想を広げ、気づきを促す

「どんな学級だとうれいいますか？」

「あなたにとって、優先したいことはなんでしょう？」

- ③ 考えたくなる質問…×「否定」「過去」 ○「肯定」「未来」

「なぜ、時間が守れないの？」 → 「どうすれば守れそう？」

「なぜ、こんなことになってしまったんだ？」

→ 「これからはどんなことに気をつけたい？」