

NITS 動画教材「校内研修シリーズ」演習シート

【No. 161 : コーチングのスキルと活用Ⅱ】

(1) 質問力の演習(時間に応じて役割交代もする)

以下の手順で相手に「限定質問」「拡大質問」をして相手が「私が毎日楽しみにしていること」をテーマに話してもらってください。

- ① 2人1組になる(どちらかが聴き手となる)
- ② 「聴き手」…「限定質問」を3つする
…「拡大質問」を3つする
- ③ 「話し手」…話を聴いてもらいながらどう感じたかをシェアしてください

(2) 「GRROW モデル」

- ① 3～4人1組になる。(提案者1名 他のメンバーは質問者となってリソースをさがす)

② 提案者

「こんな学級(管理職の場合はこんな学校)をつくりたい」というテーマで話をする

④ 質問者(他のメンバー)

動画の「GRROW」表に従い、提案者に質問をしながら

G・「ゴールはどこか」を決める(具体的な内容であること)

R・「現状はどうか」を把握する(他のメンバーがいくつか質問をする)

R・「解決のために使えるリソース」を出し合う

O・「まだ他にはないか」を出し合う

W・「実現可能なもの」を提案者に選択し、実行の意思を確認する

- ⑤ できたところまでシェアし、発表します