

連載コラム お正月特別号

～ コーチングコミュニケーションが人を育てる ～ <第35回>

「できたことをとにかくたくさん書き出してみよう」

皆様、あけましておめでとうございます(≧▽≦)/
コーチング研修会社ドリームフィールド阿部侑生ことユッキーです。

新しい年がやってきましたね。皆様にとってワンダフルな1年になりますように。
(ちょっとベタな表現でしたが成年&愛犬家の私なので言わずにはいられませんでした・・・)

さて私は毎年1月になると仲間みんなが集まってワクワクの目標作りをします。
すると仲間たちは自分が立てた目標に向かって進み、夢をどんどん叶えていきます。
なんだかんだ言って目標はやはりあったほうがいいですね。
バスケットボールも、マラソンも、サッカーもゴールがあるから頑張れる。
ゴールがないと、どこに向かって言ったらいいか迷ってしまいます。

でも実際、目標を作るって難しいなあ～、とおっしゃる方も結構いらっしゃるのではないのでしょうか。
そこで今回は簡単にワクワクした目標を作る方法がありますので伝授しますね～～！！

例えば2018年の目標を作るとします。
まず最初にするのは「できたことの振り返り」です。
「2017年にそこそこ頑張ったこと、できたこと」をたくさん書き出してみるのです。
ポイントは「そこそこ」です。「そこそこ頑張ったこと、そこそこできたこと」なら、
ハードルが低くて挙げやすいでしょ。それでOKです！
とにかく量をいっぱい出してみてください。

できればお父さんやお母さんがお子さんの話を聞いて差し上げるといいですね。
「他にはない？そこそこできたこと、なんでもいいよ～。言ってみて」って、
ちょっとしつこいくらい聞いてみてください。
お子さんが答えたら「おお！いいね～、すごいね～」なんて相槌をうちながら。

ちなみに私の場合、2017年そこそこがんばったこと&できたことは、
なわとび、瞑想、風邪をひかなかった、どんなに忙しくても仕事も家事もがんばった、
人を頼ることができるようになった、仕事で全国各地(ついでにオランダも)を飛び回った、
などでしょうか(笑)。

どんな些細なことでも、たくさん出してみると心が次第に元気になってくるものです。
すると、自然に「ああ、自分も結構頑張ったな」って思えるのです。

そのあと、「じゃあ、来年はどんなことをやってみたい？」と質問してみます。
すると、ワクワクな目標がポロッと自然とでてくるものです。
人というのは、自分のできないところを指摘されて「頑張れ」といわれてもやる気にならないもの。
特に他人に与えられた目標はやらされ感で動くようになってしまいます。

みんな自分なりのペースで頑張っていますから、認めながら聞いて差し上げてください。
もし、お子さんがあなたのいうことを聞かなくて目標がうまく作れなかったとしても、
「こどもの態度は憎んでも、こどもは憎むな」が大事(笑)。
コミュニケーションはじっくりゆっくり時間をかけていきましょうね～～。

明日は「明るい日」とかいて明日です。
なんだかんだいっても未来は明るいのです～～～～！！(≧▽≦)/
また元気にお目に掛かりましょうね。いつも本当にありがとうございます。

プロフィール

阿部 侑生（あべ ゆき）

ドリームフィールド代表。

文部科学省認可（財）生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ。

フリーアナウンサーとしてミヤギテレビ「OH！バンデス」(95～04)等、レギュラー出演、
その後、ビジネスコーチとして独立。

「コミュニケーションスキルの向上」「自発的な部下の育成」

「子どものやる気を引き出すコーチング」「人生を変えるスマイルパワーについて」等を
テーマにしたコーチング研修、コミュニケーション研修講師として活動中。

経営者、起業家へのパーソナルコーチングも行っている。