

## 連載コラム

### ～ コーチングコミュニケーションが人を育てる ～ <第1回>

みなさん、はじめまして。

コーチング研修会社ドリームフィールドの阿部侑生です。

今月から連載されます「コーチングコミュニケーションが人を育てる」で、みなさまにお目にかかれることになりました。微力ではありますが全力でコーチの視点から、コミュニケーションのコツ、子育てや成績 UP のコツをお伝えします。宜しくお願い致します。

人づきあいが苦手。

嫌いな人のことで悩んでどう接していいのかわからない。

いつもイライラしていて、ちょっとしたことで怒ってしまう。

そんなことはありませんか？

実は、昔の私は見事にそうでした。

当時は、人生どん底と思えるような辛い時代。

そんな私が、

今からちょうど 10 年前、

あることを実践し始めて、

どん底と思える状況がみるみる変化していったんです。

人と関わるのが楽しい。

嫌いな人がいなくなった。

初対面の人とも自然に接することができる。

笑顔でいる時間がたくさん増えた。

私の人生は大きく変わり、

仕事も人間関係もうまくいくようになったのです。

私が実践したあることとは、

「コーチング」というコミュニケーションです。

コーチングは、  
「相手の思いを引き出し、相手が自分から進んで行動したくなる」という、  
今まで私が想像したことがまったくないものでした。

コーチングを実践していくことで、自分も、そして周りもどんどん変化していきました。  
まさに「自分も相手も幸せになるコミュニケーション」なのです。  
私が実践してみてとてもいいと実感し、  
今は日々の子育てにも役立てている  
「コーチング」について  
これからみなさまにお話しさせていただくことになりました。

読んでくださるみなさまの心がホッと楽になって、  
心が元気になるようなコラムにしたいと思います！

もちろん、子育てや勉強にも役立つポイントもお伝えします。

ますますコミュニケーション上手になってください。

次回は「コーチングとは何ぞや？」についてお話しします。  
お楽しみに！

### ★今月のポイント★

「コーチングは自分も相手も幸せになるコミュニケーション」

#### \*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。