

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2回>

みなさん、こんにちは。

日に日に秋の足音が聞こえてきていますね。

いかがお過ごしでしょうか？

ユッキーことプロコーチの阿部侑生です。

今回は「コーチングとは何ぞや」がテーマです。

突然ですが、コーチングする人のことをコーチと言います。

「コーチ」という言葉、みなさんも一度は聞いたことがあると思います。

ちなみに女性に人気のブランドに「コーチ」というのがありますよね。

コーチと聞くと、多くの人は野球やサッカーなどスポーツのコーチを思い浮かべるとと思います。

しかし、今やコーチはスポーツの分野だけにとどまらず、

ビジネスや人生、学校や家庭といった多くのシーンで目標を達成できるように、

または幸せな人生が送れるように、サポートをする立場として活躍しています。

コーチングが普及しているアメリカには、ビジネスや人生をサポートするコーチが
およそ1万人もいるそうですよ。(私はまだ数が少ない日本のビジネスコーチのひとりです)

コーチは相手の目標を達成させるため、その人の能力を引き出す職業なのです。

コーチはコーチングの技術を用いて、実現したい目標を聞き出し、それを達成するために
具体的に何をしたらよいかを問い掛け、解決策を引き出していきます。

コーチは「正解」を教えるのではなく、聞き役に徹することで、
その人の内側にある「思い」を引き出していきます。

人は思っていることを外側に出す(話をする)ことで、自分の思っていることに気づいたり、
頭の中を整理整頓します。

「あ、そっかあ〜〜！」って、自分自身で気づくと行動を起こしたくなりますよね。

でも、誰かに、「ああしろ、こうしろ」と命令されると逆にヤル気がおきませんよね。

例えば「宿題、しなさい！」とか、「早く、起きなさい」とかね。みなさんも経験があると思います(笑)。
実は、人は自分自身で気づくことで行動を起こしていきます。

コーチングはまさに「相手が自分から進んで行動することを促す」のです。

目標を達成したり、幸せな人生を送れたり、あるいは、障害を乗り越えるための答えや能力は、
多くの場合、すでにその人自身が持ち合わせているのです。

そのこと信じて、答えや能力を引き出し、行動に変えていくのがコーチです。

ちなみにコーチは「馬車」という意味があり、その人が行きたいところまで送り届ける人です。
ちなみにファッションブランドの「コーチ」のロゴマークは馬車なのですよ。

みなさんも、生活の中に大切な人の夢を叶えるコーチングを取り入れてみませんか？
きっと毎日がとても楽しいものになりますよ。

とすることで次回もお楽しみに。

★今月のポイント★

「コーチングは、自分から進んで行動をすることを促す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。