

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7回>

みなさん、こんにちは、(´▽`)/ユッキーこと、
ドリームフィールドビジネスコーチの阿部侑生です。

私はこの時期、花粉症に悩まされる日々です。

しかしながら、

「寒い冬が終わって、暖かい季節がやってきたんだなあ～。あったかいんだから～♪」と
前向きに解釈して生活しています(笑)。

実は、このような物の見方を変えてみることをコーチングでは「リフレーミング」といいます。

絵画は額縁（フレーム・枠組み）を変えるとガラリと違った印象になりますよね。

つまり、同じ物事でも人によって見方や感じ方が異なるということです。

例えば、試験で残り時間が15分の場合、悲観的に考えた場合は「もう15分しかない」と思うし、
楽観的に考えた場合は「まだ15分もある」と思います。

物事は見方を変えてみると受け止め方が全く変わってきます。

短所は長所になりますし、ピンチはいくらでもチャンスになるのです。

私の知人の知人に、破天荒な生き方をする娘さんをお持ちの悩める大学教授がいます。
娘さんはドイツで教育を受けた後に帰国し、日本のトップレベルの大学に進んだものの、
突然自主退学。

就職せず、外国人と結婚をし、世界のあちこちをぶらぶら歩き回り、

日本に帰ってくることはほとんどないのだそうです。

親の「こうあるべき」という立場から見ると、娘さんの生き方が理解できない。

しかし、その大学教授はあるとき気づいたそうです。

「自分の子だと思うからイライラする。でも、よその子だったら面白い人生じゃないか」と(笑)

その時から、大学教授は娘さんのことを少しずつ受け入れられるようになったそうです。

また、私にはフリースクールを運営している友人がいますが、その友人は、子どもの不登校で
悩む保護者に次のように伝えるそうです。

「不登校は花粉症と同じです。花粉症は花粉症のバケツに許容範囲を超える量の花粉が貯まると発症するらしいけど、不登校もそれと同じで、学校に行きたくないという気持ちがバケツにたくさん入って貯まると不登校になる。だから、バケツにたまったものを空っぽにすれば治るんですよ」と。

なんだか、心がホッとしますね、(´▽`)/

物事は自分の思い込み次第でプラスにもマイナスにもなります。

これからは、なにか困ったことが起きたら、笑顔で「チャ～ンス！」とガッツポーズをしてみませんか？（私、いつもやってます。チャンスだらけです 笑）

神様は面白い人を応援したがるそうです。

きっと必ず、ピンチは本物のチャンスになると思いますから。

★今月のポイント★

ピンチはリフレーミングでチャンスに変わる！！

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。