

第4回勉強会レポート

運営委員 岩下 じゅんいち

第4回の定例勉強会は、3月15日（土）10時から12時まで、いつもの同仁堂ビル4Fスタジオライブでありました。この日の講師は「こどもリトミック・ピアノ教室」を主宰し、生涯学習開発財団認定コーチでもある常定美奈子さんでした。

コーチングの勉強会では、アイスブレイク（氷を砕く）といって参加者の緊張を解くちょっとしたワークを行うことが多いのですが、この日のアイスブレイクはいつもと少し違っていました。リトミック（リズムや音楽の教育法）を子供に教えるときに、子供が大好きというものでした。どんなものかというと、参加者を3、4人のグループに分けて、1から6まで番号をつけます。常定さんが示すリズムで1から順に手をたたきます。1と言ったときは、1のグループの人だけが手をたたくのです。2から6までそれぞれのグループがたたき、最後の7は全員で手をたたくというものです。単純なゲームみたいなものですが、速さを変えてみたり、奇数だけたたくなどいろんなパターンでやりました。常定さんは「皆さんは子供たちよりすごく上手です」と参加者を承認してくれました（笑）。



緊張が解けたところで、2人ペアで「ティーチング」と「コーチング」のイメージの違いを話し合いました。その後の発表で主に次のような意見が出ました。

- ・ ティーチングは教える、コーチングは自分の中でモチベーションを高めさせる
- ・ ティーチングは教える、コーチングはその人から何かを引き出すもの

その後、コーチングの3原則（インタラクティブ；双方向、テラーメイド；個別対応、オンゴーイング；現在進行形）を説明した後、自分の体験談を2つ話されました。



- 体験談 1 ; 自分は一生懸命ピアノを教えた。でも、子供たちが自分で練習できるようにはならなかった。
- 体験談 2 ; 自己主張の強い子供達に対しては、話を聞き本人が納得するように説明し本人に決めさせた。するとその子供達は自分で練習するようになり自立した。

この二つの体験で常定さんが感じたポイントは次のことでした。

- 双方向が大事
- 本人が主体。自分で決めてもらう
- 受け入れること
- 能力を信じること
- 本人が決めたことは結果も受け入れること

その説明の後、ここまでやってどんな風に思ったかをペアで話し合いました。その結果の皆さんの意見は次のようなものです。

- ・ 私も同じようにやっていた。いろいろあった人の方が信頼関係を築けた
- ・ 教える上司のときは自分に自信が出来なかった
- ・ 自分の子供が今の例 1 と例 2 と同じような状況だった。目の前しか見えなくなるので、コーチングを勉強すると客観性が出るなど思った



続いて常定さんは、「訓練をたくさん積んでいる人でも 1 人で出来ない人がいる。不思議に思ったが、それは自分が車の運転は出来るが、人から教えられてもなかなか道が覚えられず一人で行けないことに似ていると思った。皆さんは、助手席に乗っていて道を覚えなければならない時はどうしますか？ 2 人で話し合ってください」と参加者に言いました。

話し合いの結果、次のような意見が出ました。

- ・ キーポイントを教える
- ・ 出発前に、帰りはあなたに運転してもらおうとプレッシャーをかける
- ・ 覚えられないと思うと覚えられない。覚えたいと思うと覚える
- ・ 自分たちを空の上の方から見る感じで覚える
- ・ 行く前に 1 回行ってみる。するとたくさん間違える。でもその次は同じ間違いはしない

みんなの意見を聞いた常定さんは、「1人1人全部意見が違いますね。やっぱり個別対応が必要だと思いました」と言われました。そしてどんな風にすればうまくティーチングが出来るかについては次のように言われました。「経験作りをすること。意識してその経験をすると出来るようになる。いろんなやり方があるが、例えば言葉にしてみるというコーチングの例もあり効果的である。コーチングは目標を達成するために、過去の成功体験を聞くことがある。逆に経験したことを次に使えるようにすることが重要だと思う」

次にリトミックとコーチングの共通点を説明してくれました。それは「相手の言うことを受け入れること」だそうです。「最初に否定した子供は何も言わなくなる。だから受け入れることが大事です。安心感を与え、言葉が出やすい状況にして望む状況に持っていく。すると言葉が出て行動も出来る」ということを教えてくれました。

最後に今日受講した感想を別のペアを組んで話し合い、それをみんなが発表しました。

- ・ 受けていて安心感があった
- ・ 美容関係の仕事で眉のそろえ方（カット）を教えていたら、どんなに教えても自分でやろうとしない。ところが、眉の形がよくなったらどうなりますか？と聞いてそれぞれに考えてもらったら、それからは自分で真剣にやるようになった
- ・ コーチングはクライアントに対して気持ちを込めて、ずっとやるのが大事だと思った
- ・ 失敗しても立ち上がれることを信じるのが大事だと思った

常定さんは子供たちにピアノを教えています。コーチングを知る前の自分とコーチングを知った後の自分の違いなどを具体的に話して、ティーチングにどのようにコーチングを活かすかを教えてくれました。わかりやすく心に残る話でした。常定さん、有難うございました。

以上



勉強会終了後の交流会の様子