

第6回勉強会レポート 「The coaching “KURUMA-ZA ～コーチを囲んで直接聞いてみよう!～」

第6回定例勉強会は、2008年5月24日午前10時から12時まで熊本市上通り同仁堂ビル4階スタジオライブにて行われました。

この回も6回目を重ね、今日は支部勉強会としては、初めての取り組みとして、パネルディスカッションという形で行われました。

参加者は31名で、その中にはコーチングを学んだことがまったくないといた方も含まれていました。

最初に、当日のスケジュールが支部長の境さんより説明がありました。

そして、本日の勉強会のコーディネーターの熊本支部副支部長の桑原さんから、今回の趣旨と進め方についての説明がありました。

今日の目的は、“車座”という座談会スタイルで、コーチにいろいろな疑問（コーチングに対する全般的な質問）を直接ぶつけることによって心のもやもや感をなくしていくことです。そのために、皆様自身で今日参加された目的、ゴールをちょっとだけ明確にしておいてくださいといわれました。また、この車座という取組みは継続してやっていくつもりとおっしゃっていました。

ビジネス分野を野田珠美さん、医療分野を芦村恵さん、ファミリー分野を鶴木紀久子さんが

それぞれいろいろな話をされたあと、質疑応答、桑原さんによるまとめといった形で進みました。



1. ビジネス分野 野田さん

会社において、一般的なマネジメントとされる「アメとムチ」というスタイルに疑問を持たれていた野田さんが、組織の仲間がもっと生き生きと仕事に向かえるような方法はないかと悩んでいたときに、コーチングにめぐりあいました。

コーチングは、人とかかわりあうことが大好き、自分が楽しみながら学べる方法論として、すごく魅力的で期待感を感じましたが、最初は「こそっ」と実行してみたところ、「最近、やたら質問が多くなったね。」などという反応で、いつの間にかコーチングを学んでいる事がオープンになってしまいました。

自社内部にコーチングを普及させる際に難しかったことは、就業時間内にやると決めていたのでその内容と扱い方でした。まだまだ模索中の段階ですが、今のところうまくいっていると実感しているそうです。一方で、もし就業時間以外でもコーチングが出来るならば、テーマも広がり魅力を感じているとのことでした。



コーチングする方それぞれのスタンスは自由でよく、たいていの場合、大事なことは話してスッキリするといった効果を得ることだと思います。

野田さんご自身が手に入れたものは、役割の再認識が増え、仲間とのコミュニケーションが増えたこと。協働意識、チームワークについて考えることができ、個々の目標管理にも役立っていると締めくくられました。

私は、会社勤めの経験がなく、難しいところもありましたが、野田さんがコーチングによっていい会社づくりにされていることがとてもよくわかりました。

桑原さんによるまとめ

アメとムチ的な外的コントロールで会社を支配していたのを、コーチングにめぐり合われたことで、組織の自己活性化につながる方法として有効に機能できそうだと感じたこと。しかもそれは自分自身で楽しんでやれそうだったことがポイントみたいですね。学習する組織づくりでは、就業時間内でのコーチングの取りくみが、組織のコミュニケーションを活発にしたといえそうです。

2. 医療分野 芦村さん

コーチングが以前勤めていた医療現場でどのように生かされているのかを二つの事例をお話したいと思います。

事例① ～実際に患者さんが目標を見出すことによってそのために進まれた例～

治療に消極的な患者さんがいらっしゃいました。その人に何気ない会話を通して、夏祭りに出たいといった目標を聞き出すことができました。その目標を自分で見出された患者さんは、今まで消極的だった治療にも自ら積極的に取り組まれるようになられました。コーチングのスキルを使って目標を導いたことで患者さん自身の治療への動機づけと、実施への意欲を引き出すことができた事例でした。

事例② ～看護学生さんがコーチングを生かして成長した例～

ある看護学生が、実習の時に作成した退院指導のパンフレットを患者さんに受け入れなくて落ち込んでいました。その際、私はその学生への直接のアドバイスではなく、相手の立場に立って考えてみるというコーチングスキルを使って指導を試みました。その結果、その看護学生は相手の立場に立つことにより、自分自身で問題点を発見し、字を大きくする、色をつける、イラストを入れるといった改善策に自分で気づき、とってもいい退院指導パンフレットを作成しました。

その看護学生さんは、それによってほかのことにも自信をもって取り組めるようになったそうです。

私も医療現場において、事例①のようなことは、よく経験します。

病を治すのも、自分の幸せのためだということに気づいてもらうことが大事なのかもしれませんね。

桑原さんによるまとめ

二つのわかりやすい事例でした。1つ目は「目標設定」への導き方、2つ目は相手の立場に立つことの大切さの気づきということがポイントですね。

3. ファミリー分野 鶴木さん

子育てコミュニケーションというと、皆さん、子供のことと思われがちですが、実は、自分にOKを

出すと言うことが基本です。

自分にOKを出すことによって、子供にも枠があるんだということを実感していくことができます。

自分自身が幸せになりましょう♪

私が子育てコーチングですることは、とにかく安心感を実感してもらうことです。

三分間、とにかく人の話を聞きます。そうすると、参加者ご自身がとっても幸せな気分になり、子供に対してもしてあげられるようになります。

親がまずエネルギーをもらわないことには、人を幸せにはできません。

そのあと、鶴木さんご自身が世話なされている子育て支援団体の参加者の感想文を紹介なさいました。

その感想文は、参加者自身の心からの感謝の叫びがすごく詰まっています。

その中で、鶴木さんも納得され、私も感銘を受けた言葉は、

傾聴→承認→オウム返し その繰り返しが大事です。

それを知識として入れるのではなく、実践すること、実践が難しいならば、まずは、練習することが大事だと思いますといった部分でした。

そして、その参加者ご自身が今は、子育てで一番大事なことは、自分を大事にできることだと言われていることもすごく納得できました。

桑原さんのまとめ

大事なコミュニケーションのスタイル（傾聴、承認、オウム返しなど）は、みんなわかっています。

でも、実際どのようにしていけばいいかわからず、鶴木さんが言われるように日々意識して取り組むことって必要ですね

三人のお話は、野田さんは、**コーチングを組織において使う立場から**、芦村さんは**コーチングを個人に使った体験談**、そして、鶴木さんは**コーチングに触れて受ける側が感じた例についての話**でした。分野だけでなく話の方向も違ってそれがすごくわかりやすくなったのではないかと思います。

それから、数人の方より質疑応答がありました。

ビジネス分野・野田さんへ

Q：コーチングを取り入れてその後社員に変化は？

A：直接社員の方がどう思っているかは、わからないが、問題意識をもつようになった

（桑原さんより、問題意識を具体化できるとコーチングもよりうまく機能するのではないか？）



ファミリー分野・鶴木さんへ

Q：中途半端な方への対処方法は？

A：中途半端な方というか、機能しにくい方はいらっしゃる。

それは、なぜかというとそのような方は、変わりたくない、変わらないほうが安心だと思っちゃうから。そう思って受け止めている。

医療分野・芦村さんへ

Q：実際現場での仲間への伝え方は？

A：勉強会で教える。

5～10分のクィックコーチングで気づかせている
何よりメンタルケアもするようにしている。

Q：医療現場は、大変だと思うがその皆さんへの応援メッセージを！

A：何より、自分自身を大事にしてもらいたい。

思いは沢山出す←そのために上手なストレス発散
悩みは自分だけではない→悩みを分かち合う

Q：コーチングがいいことはわかっているが、家庭ではいかがでしょうか？

A：(野田さん) 家庭でも子供の悔しかった思いも、それによって手に入れるものがあるのでは？といった観点でみている。ご主人とは、傾聴といったことで、それをしている。

(芦村さん) 家庭では感情がはいるので、難しいが、そんな中でも、相手の立場に立って望むようにしている。

子供さんに対しては、まず、行動の理由を聞くようになった。そうすることで、息子さんなりの考え方がそこにあることがわかるようになった

(鶴木さん) 承認と同意は違うんだということが理解できるようになった

そうすると家族が違うことをいっても承認できるので、すごく会話量が増えた。

あなたはそう考えたんですねといった承認が大事。

友人との会話のときには、コーチングスキルを使うときには予告してからコーチングモードに入るようにしている。

Q：(ビジネスの野田さんに対して) 感情的にダメだしたい部下に対しての自分のコントロールの仕方と、煮え切らない上司に対してどのようにコーチングをつかっていますか？

A：この答えは、野田さんが直接質問者本人に考えさせるといったコーチングモードで進みました。

この質問と答えによってこの後行われた二人組コーチング体験がよい時間になったと思います。



最後に桑原さんのまとめとして、

コーチングは、コミュニケーションのやり方、ベースだと思っている

そのスキルのことは、頭ではわかっていることだろうが、意識しないとなかなかできないことだと思います。

今日は3つの分野で話を聞きましたが、結局全部がつながっていると思う。

といった言葉で締めくくられました。

その後、いつもの名刺交換会ではなく、二人組になってコーチング体験の時間が 15 分ほどもうけられました。

桑原さんとパネラーの皆さんの事前段階での準備、そして当日のコーディネーターの桑原さんの細部にわたるまでの心配りが感じられたいい勉強会でした。

また、パネラーの皆さんご自身が、コーチングに出会う前、それぞれに葛藤があれ、それをコーチングを学んで、コーチングを使ったコミュニケーションが人生にいい影響を与えられて、いい人生を過ごされていることもよくわかりました。そんなご自身の自らの変化も話されたことがきっとその場にいる方々の心に届いたかと思います。そしてそんな変化が三人の皆様の生き生きした表情に現れていたのではと思います。

それと同時に参加者の皆さんがされた中身の濃いバランスに富んだ質問で、さらにその内容がすごくいいものになったと感じました。

本当に有意義でいいお時間をありがとうございました。

日本コーチ協会・熊本支部・運営委員・横山依奈