

第8回勉強会レポート

第8回の定例勉強会は、7月12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。この日の講師は生涯学習開発財団認定コーチの、ヒマワリコーチこと森下マキさんでした。参加者は、私が数えた時点では41名でしたが先月も41名でしたので、このところ40名を超える参加者で支部としては嬉しい限りです。また、この日初参加の人も5～6人おられました。



まず最初に、森下さんの自己紹介とこの日の内容の説明がありました。続いてアイスブレイクとして、全員が立ってできるだけたくさんの人と挨拶しました。話す内容は①名前②褒められたこと、感謝されたことの二つです。全員がワイワイがやがやと楽しみました。

その後ペア決めがありました。ペアを決める基準は、基本的にコーチングが初めての人とベテランコーチが組みます。それ以外の方は目が合った人や好みでペアを組みました（笑）。そして、このペアで二つのワークをしました。

次に、この日のテーマである『強みとは何？』について森下さんから説明がありました。森下さんによると、強みとは次のようなものです。

- 繰り返し現れる思考や行動パターン
- 外から追加するものではなく中から発掘するもの
- その人らしさ、特徴
- 人並み以上に価値を出せる能力
- 長所

また、「こんな強みもある！」として次のようなものも例としてあげました。

- 明るい、元気、ポジティブ
- 落ち着いている、何事にも動じない
- 得意分野を持っている
- 素直に反省することができる

- 初対面の人とも気軽に話ができる
- 好みがはっきりしている

次に、「強みを知る目的・メリット」の説明がありました。

- 自分の得意とするものや優れているところがわかる。また、それを伸ばすことができる
- 自己肯定感が高まる
- 無理なく楽しく過ごすことができる

そして、「強みの見付け方、引出し方」です。

強みを見付けるための質問

- ワクワクする時ってどんな時？
- 何時間でも飽きずにやれることは何？
- 自慢話は何？
- お金を払ってでもやりたいことは何？
- 今まで一番お金を使ったことは何？
- 輝いていた時は何をしていた？
- 自分では当たり前のことをしたのに、他人から「すごい！」と言われたことは何？



説明のあと、一つ目のワークの『強みの見つけ方、引き出し方』を行いました。このテーマについて、一人6分間ずつ相互コーチングです。一人が終わると3分間コーチ役がクライアント役にフィードバックをします。フィードバックとは、コーチングをして感じたことを、コーチがクライアントに対して伝えることです。それが終わると、今度は立場を交代して同じことを行います。こうして二人それぞれの強みを探しました。

そして、今おこなったコーチングの結果について、数人の人が意見を発表しました。自分では気づいていなかった意外な強みがわかったという人や、強みとは人より秀でたことだと思いついていたが、そうではなく自分の中の強みでいいことがわかったなどの意見が出ました。

続いて『自分の強みを確認してみよう』というワークです。これは先ほど見つけた自分の強みについて、次の手順で行います。



- ① 自分の強みを声に出す。 「私の強みは ○○○ です」
- ② 強みを活かしてみよう
 1. どんな強みを
 2. どんな所で（家庭、職場、地域、その他）
 3. どんな風に活かす？
 4. その強みを活かした自分はどんな風になっている？

終わった後、その結果について発表しました。これも数人の人が手を上げましたが、初参加の人が二人も積極的に発表しました。やはり、自由に意見が言える暖かい雰囲気が出ていたように思います。強みと弱みは裏返しであるという意見、自分が好き、人も好き、人に興味があるという意見、人の役に立つ自分が将来前に立って講師をしているという意見もありました。



最後に、受講してみて感じたことを数人が発表した後、森下さんが作成した『私だけのオリジナル強みシート』を全員がそれぞれ記入して、この日の勉強会を終えました。

森下さんは終始笑顔でそれでいて凜とした雰囲気があり、会場には暖かい空気が流れているという、すばらしい講師でした。私は同じようなテーマの勉強会に何度か参加したことがあるのですが、アプローチが違うので参加するたびに違う強みを見つけることが出来、やはりコーチングはいいなと感じました。

文責：日本コーチ協会熊本支部 運営委員 岩下 じゅんいち

