

日本コーチ協会・熊本支部 第9回 勉強会レポート

2008年9月6日(土曜日)に熊本市上通り 同仁堂スタジオライブにて、野田紀子さんを講師にお迎えし、『承認は心を動かすエネルギー』をタイトルに、第9回を迎えた日本コーチ協会・熊本支部 10月度定例勉強会を開催しました。

参加者は29名。今回初めてご参加の方も数名いらっしゃいました。コーチングでは馴染の深い『承認』という言葉も一般の方にはピンと来ないかも知れません。「承認って、なあに？」と言う方もきつというっちゃったと思います。今日の勉強会でどんなものが持って帰れるのか..皆さん興味津々の様子です。

最初にアイスブレイクとして、講師の野田さんより、用意されていた黄色い紙に「“今の気持ち”を書いて下さい。」との指示がありました。「時には立ち止まって、自分の気持ちと向き合ってみましょう。」とのことでした。以外と自分の気持ちには気付いていないものなのかも知れませんね。



次に今回の勉強会のお手伝いもしている、講師の野田さんも属している熊本支部・IT管理部メンバーの紹介と、支部 HP の紹介がありました。これを読んできださっている皆さんは、既に訪ねてきてくださったのですね。これからもよろしくお願いします！

今回は、手作り感一杯の手書きの掲示資料をたくさん準備されています。そして、その掲示台も支部運営委員の岡部さんの手作りだそうです！

そして、アイスブレイクも兼ねてワークのグループ分けのためのちょっとしたゲームがありました。最初に参加者の皆さんに、1から5までの数字のうち、自分が一番ピンとくる数字をひとつ決めてもらいます。その後、同じ数字を選んだ方とペアを組んで頂きます。これでまず二人組ができました。次に、それぞれのペアに話し合ってもらい、今度は0から5までの数字を決めてもらいます。最後にそれぞれのペアの選んだ数字が合わせて5になる組み合わせで、4名一組のグループが出来上がりました。

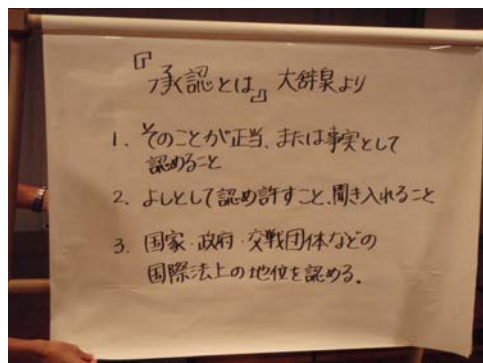
そして、簡単に講師の野田さんの自己紹介がありました。

野田さんは、以前保育士として16年務めていたそうです。そして、その中で子供たちから色々なことを学ばれたそうです。野田さんは言います、「**子供たちは先生です。**」と。

その後、先ほど作った4人組みでのワークです。最初に名札に各人自由に名前やニックネーム等、今日そう呼んで欲しい名称を記入しました。そして、各自自己紹介しながら“子供の頃好きだったこ

と”をテーマに一人1分ずつお話ししていきます。どのグループも盛り上がっています。きっと〇十年前を思い出し童心に帰っていたのでしょう。いくつになっても自分が子供の頃感じていた、好きなことをやっているときの、理屈めきの楽しさやうれしさは覚えているものですね。このワークで会場の熱が一気に上がったようでした。

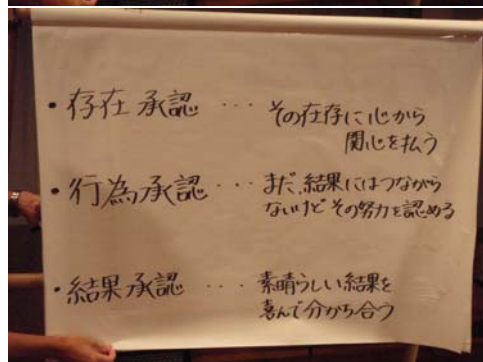
そして、いよいよ『承認とは？』に入っていきます。最初に“辞書”の定義を紹介されました。何だかとっても固い感じですね。



次に、コーチングでいう『承認』です。

なんだか随分違いますね。

講師の野田さんもその“**空気感の違い**”を感じて欲しいとおっしゃっていました。



そして野田さんご自身の『承認』のエピソードをお話しされました。

10年前、年長組の担任をされていた野田さんは、転園してきたA子ちゃんと出会います。

A子ちゃんは前いた園でいじめを受けていたようで、それが元でなんだかいつも寂しげで、自分から他の子供たちと遊ぼうとはしなかったそうです。野田さんはそんなA子ちゃんに対し「保育園って楽しいなあ」と思って欲しいとの想いで、“名前”を呼んで“アイコンタクト”をとって“あいさつ”をして、そして“手をつないだい”と精一杯の『承認』をされていたそうです。」

それでもなかなかA子ちゃんは心を開こうとはしません。そんな中、ある日二歳の小さな女の子が泣き出し、野田さんはその女の子を抱きかかえ、あやし始めました。すると、A子ちゃんはそんな野田さんのことをじっと、何か言いたそうな目で見つめていたそうです。

野田さんはふと、A子ちゃんの間を見ながら「抱っこしようか？」と試みてみたそうです。するとA子ちゃんは「うん」と力強くうなずくと、野田さんにしがみついていたそうです。

最初は野田さんにしがみついて身を固くしていたA子ちゃんも、野田さんがふざけるようにその場でくるくると廻り始めると、キャッキョと声を挙げて今まで見たことも無い笑顔で、それはそれは楽しそうに笑い始めたそうです。

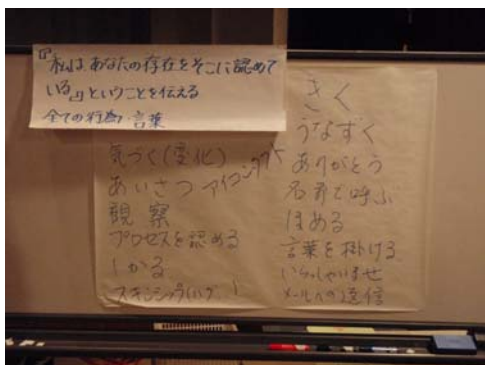
そして野田さんはA子ちゃんにこう言いました。「いつでも抱っこしてあげるよ。待ってるからね。」

その日以来、A子ちゃんは少しずつ周りの友達とも遊ぶようになり、園の生活にも慣れていったそうです。そして、これには後日談があります。

ある日、園のイベントがあり、他の保護者に交じて足の不自由なおじいちゃん、おばあちゃんが園にやって来ます。たまたまそのおじいちゃん、おばあちゃんの案内をした野田さんが「年長組担任の野田です。」と自己紹介したところ、そのおじいちゃんが「あなたが野田先生ですか？今日はどうしても先生にお礼が言いたくて...A子は先生に抱っこしてもらったおかげで、こんなに元気になりました。ありがとうございます。」と言われたそうです。

「承認」は「承認」を呼ぶ。野田さんがそう感じられた瞬間でした。

そして、その後のA子ちゃんは、お姉ちゃんとして年下の子供たちの面倒を良くみてあげるようになったそうです。A子ちゃんがかもともと潜在的に持っていた共感力や、観察力が発揮されるようになったのです。そう、**「承認」は強みを伸ばすもの**なのです。



その後、今日二つ目のワークです。

先ほどの4人組みで、承認にはどんなものがあるか挙げていきます。

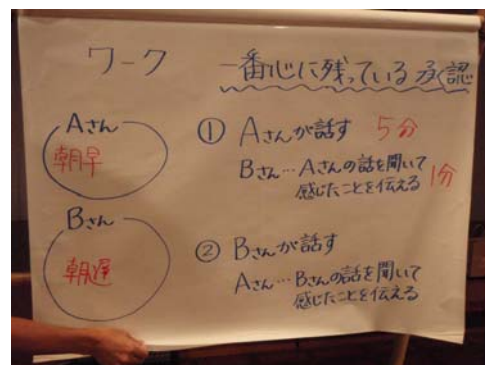
随分たくさん承認があるものですね。

『承認』とは、『**“私はあなたの存在をそこに認めている”**』**いうことを伝える全ての行為、言葉**』であると野田さんはおっしゃいます。

次に、今度は二人ずつのペアになってのワークです。

これまでの人生で、一番心に残っている『承認』について一人が5分話して、最後にもう一人が1分でフィードバックするというものです。皆さん5分では足りないくらい、なんだか満ち足りた表情でお話しされていました。

その後参加者の方からのシェアを頂きました。



Sさんはある日、ご主人にどうしても話したいことがあり、帰りの遅いご主人のことを待っていました。でも、帰宅したご主人はとて疲れている様子で、話しかけられる状態ではなく、Sさんはあきらめました。

すると、それを見ていたわずか6歳の息子さんが「つらかったんだねえ」と言って頭をなでてくれたそうです。Sさんは言います、「息子から最高の承認をもらいました。」

そして、そんなSさんにワークの相手をしてくださった方から「あなたの息子さんに会ってみたい」と言われて、「またこの場でも承認を頂きました。」と言われます。

きっとSさんは普段から息子さんのことを精一杯『承認』されているのだと思います。このエピソードはきっとその“ご褒美”なのでしょうね。



次に、人間がなぜ『承認』を必要としているか、マズローの自己実現理論を用いて説明されました。

仲間として集団に属したい、周りの人に愛されたい、尊敬されたい、自己の成長をはかりたい..と言うごく当たり前の欲求から来ているのですね。良くわかりました。

最後のワークです。

4人組の中で、二人ずつペアになり、相手の良さを相手に言葉として投げ掛けながら、相手のシートに記入していくというものです。どのペアのシートもどんどん『承認』の言葉で埋まっていきます。

皆さん、今日始めて会ったとか、お互いそんなに深い人間関係を築けているわけではないのに、それでも相手に対する『承認』の言葉は出てくるものなのですね。『承認』が、人とより良い関係を築きたいという人間の自然な欲求に基づく行為であることが実感できました。人に自然に備わっている“能力”を活かさない手はないですね。

最後に次の言葉を引用されて、勉強会を終了しました。

**この世の最大の不幸は、貧しさでも病気でもありません。
自分が誰からも必要とされていないと感じることです。**

最も大切なことは、恵まれない人の面倒をみるのではなくて、その人々を愛することです。

マザーテレサ

【所感】

野田さんは、今回が講師としての初デビューでしたが、とてもそうとは思えない落ち着いた進行でした。そして手作りの掲示資料も含めて、とても温かみのある空気感に包まれた、心地よい勉強会でした。

それにしてもこうして振り返ってみると、とても中身の濃い勉強会だったことがわかります。野田さん自身が一生懸命勉強されて、自身の腑に落とした上で臨まれていることが良くわかります。そしてそれを参加者の皆さん伝えたい思いも伝わってきました。

まさに『心のエネルギー』を頂いた感じです。ありがとうございました！

文責：日本コーチ協会・熊本支部・運営委員 知識 茂雄



次頁以降にアンケートでの皆様からの問いかけへの野田さんからの回答があります。併せてご覧下さい。

9月勉強会 『承認』は心を動かすエネルギー アンケートへの返答

アンケートご記入ありがとうございました。頂いたお言葉にお答えします。

あくまでも、私はこう考えます..ということで記入していますので、どうぞ一つの参考にしてください。

9月勉強会担当：野田紀子

※ 青字は頂いた質問です。

● 共感できる点での承認はできそうだけど、共感できない時の承認ってどうやっていくかも知りたい

”共感できない人”という理解で考えますと、私だったら相手の方が何でそのような行動を取るのか想像してみます。

想像なので、事実とは違うこともあります。考えている内に「あ～この人も頑張っているんだな～」と何だか嫌な気分は解けて、共感できる部分も見えてきます。

“自分が共感できない状態”ということだったら、自分が疲れている..ということが多いので、体と心を休め自分をしっかり可愛がります。自分が満たされると自家発電で、承認が溢れてくるのではないのでしょうか？(私自身はそうです)

人との関係はそれぞれの距離感があるので、皆等しく同じ承認をしなければ...ということはないと思います。

これは、友人からのアドバイスですが、共感できなくても、「あなたは、そう思っているのね... (自分の考えとは違うけどあなたがそう考えていることは、尊重します。)」という思いでいたら、お互いにもっとより良いコミュニケーションがとれるのではないのでしょうか？

● マズローの欲求段階を始めて知りましたので、もう少し勉強したいと思いました。

今回参考にしました記事のリンクをつけておきます。

<http://nagoya.cool.ne.jp/tsuntomo/zemi/zemi42.html>

<http://blogs.yahoo.co.jp/treasuresquare/35607547.html>

<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E8%87%AA%E5%B7%B1%E5%AE%9F%E7%8F%BE%E7%90%86%E8%AB%96>

それぞれの表現が少しずつ違うので、読み比べると面白いと思います。

● 人から自分の様々な面を承認してもらったが、自分の能力とは思えないことに対して、対処法が分からない。ネガティブになってしまいがちな時はどうすればいいのか？

もしかしたら、自分は気付いていない所を気付いて下さったのかも... (シ'ヨハリの窓)

<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%B8%E3%83%A7%E3%83%8F%E3%83%AA%E3%81%AE%E7%AA%93>

また、タイミングというのもあると思います。今、その言葉を受け止めきれなくても、後日思い出して納得するということもあります。

お相手の方がそう思われたのは、事実ですから、ただ想いを受け取って心にしまっただけでいいと思います。

ネガティブになってしまいがちな時とありますが、色々な感情があって当たり前、今そんな自分なんだな～と認めて、味わっていくことで、感じる事が深くなると思います。(抽象的で分かり難い表現ですが)全ての感情が良い・悪いはなく自分の大事な感情なので、承認してあげたいですね。(私も、意識的にそのように練習している最中です！)

● 褒めることと承認することの違いをはっきりさせたらもっと良かったと感じた

”褒める”は承認の中のひとつです。

友人は、自分はどんな言葉で褒められたいか考えた時に答えが出て来なかったそうです。それは、自分に対する関心が低いのと周囲の人を褒めてない、と思い、どんな言葉がその人に響くのか観察し、意識的に周囲の人に褒め言葉をかけるようにしたそうです。

1～2週間すると、「最近何かいいことあった？」と声を掛けられ褒められることが多くなったと言っていました。

確かに褒めようという肯定的な目でみているので、一緒にいて以前より安心感がありました。

承認は承認を呼ぶ、承認は信頼を作るということを感じたエピソードです。

勉強会でご紹介しようと思っていたのですが、出来なかったのでもここで紹介します。

『おかあさまのためのコーチング』 著者:あべまさい

わかりやすく、コーチングの基礎的なことが書いてあります。読みやすくさらっと読めるのですが、愛情に溢れていて、奥が深いです。エピソードも多く盛り込んであるので、心に伝わります。おかあさまだけに限らず、多くの方に読んで欲しい本です。

いろいろなお声をありがとうございました。また何かご意見がありましたら、お願い致します。またお会いできるのを楽しみにしています。