

# プロが実践する使えるコーチング ～ 会話が楽になる3つのコツ～

ITCイースト東京 平成22年度  
第3回ITC向けセミナー

平成23年3月7日(水)

Be Create 土井英里圭

こんなとき。。。



「うまく話せない」

「何をしたらいいかわからない」

「何も準備をしていない」

「知識不足だ」

「どう思われるだろう？」

# コミュニケーションが楽になる3つのコツ

- コツ1 聴く器になる
- コツ2 自分を聴く
- コツ2 相手を聴く



# コーチング実践の基本スタイル

1. 自分がどこにいるかを自覚する  
今の自分に起きていること、現在地点をはっきりさせる
2. 自分がどこに行きたいかを発見する  
目標・目的の明確化、現実化の構造創り
3. 内面的な障害の除去をする  
何に抵抗しているか、今までどんな決め付けをしてきているか
4. 不要な目標を取り除く  
自己満足だけになっていないかを観察する
5. 同じ目的の人と交わる  
足を引っ張る人には「NO」という
6. 自覚を高め、練習を繰り返す

引用: ティムシーガルウェイ インナーワーク 日刊スポーツ社

# 1. 自分がどこにいるかを自覚する

今の自分に起きていること、現在地点をはっきりさせる

過去からの言動の場合

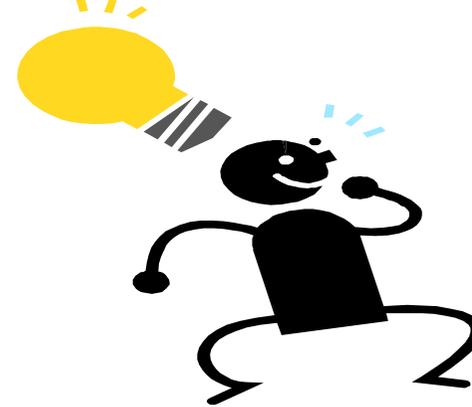
「何故、  
できなかったのか」  
・評価  
・分析  
・比較 etc.,



新しい言動の場合

「現在、  
何が起きているのか」

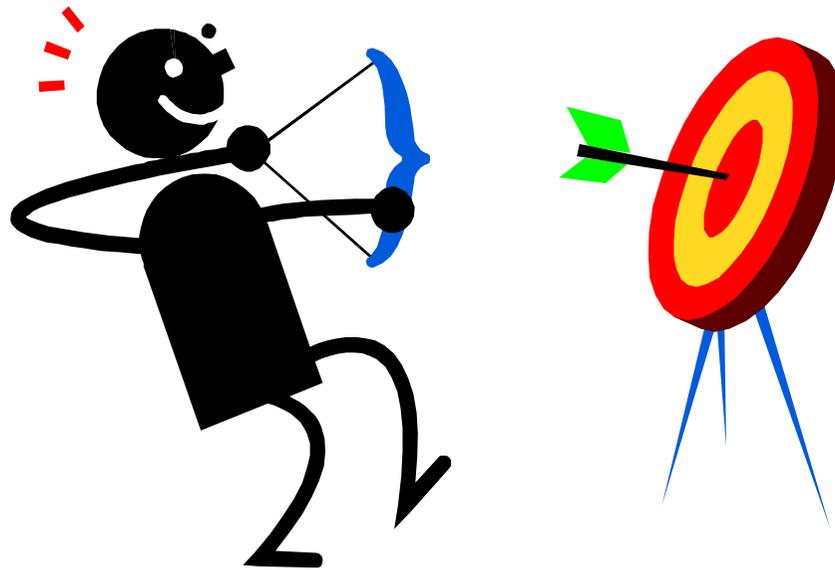
・身体感覚  
・顔の表情  
・姿勢、手の動 etc.,



## 2. 自分がどこに行きたいかを発見する

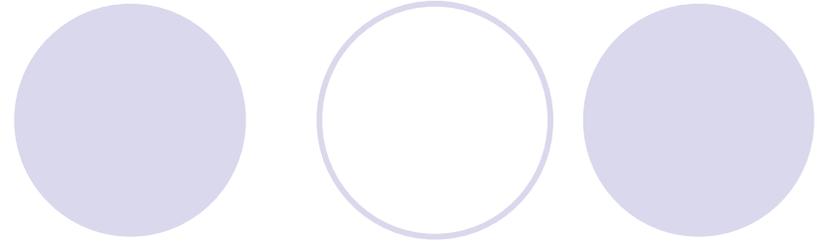
目標・目的の明確化、現実化の構造創り

をしないようにする 的を絞る



# 目標を明確にする

楽になるための目標



## 3つのコツ

1. 聴く器になる

～ 空っぽな器になる～

2. 自分を聴く

～ 聴くパターンを知る～

3. 相手を聴く

～ 相手のすべてを観察する～

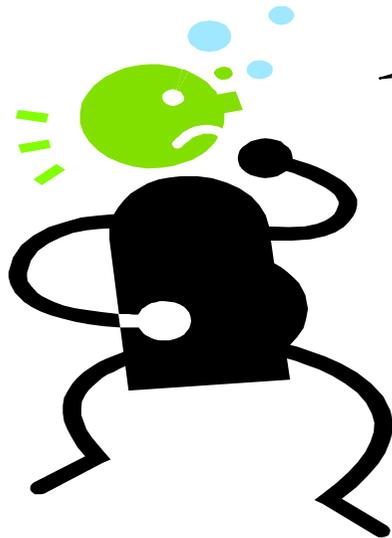


### 3. 内面的な障害の除去をする

何に抵抗しているか、今までどんな決め付けをしてきているか

## 内面的な障害

(不安、緊張、自己不信)



「この沈黙をなんとかしないと  
まずいぞ」

「何を話せばいいんだろう？」

「相手にどう思われているのか？」

## 4. 不要な目標を取り除く

自己満足だけになっていないかを観察する

### 思考パターン

第1位. 完璧か？

第2位. 誰が悪い？

第3位. もっともっと

第4位.



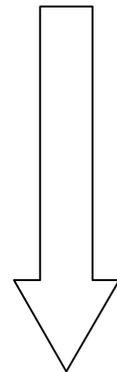
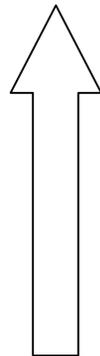
# コーチングは内在する能力を引き出す

$$P = p - i$$

Performance  
発揮される能力

Potential  
持っている能力

Interference  
障害



参照:ティムシーガルウィ インナーゲーム 日刊スポーツ社

Copyrights(c)Be create All Rights Resreved.

# コツ1 聴く器になる

- 相手と空間を共にする



# コツ2. 自分を聴く ~ 聴くパターンを知る ~

命令、指示	理由をあげて 説得、説論	解釈、分析、診断
警告、勧告、脅迫	批判、非難、 反対、叱責	激励、同情、 慰め、支持
説教、懇願	賞賛、同意、 よい評価、へつらい	探る、質問、尋問
忠告、提案や解決策	悪口、侮辱	話をそらす、からかう

# コミュニケーションを妨げる言葉 ~12パターンとは~

その1

## 命令・指示

「早く食べちゃいなさい。」「やっててしまった方が楽よ。」

## 警告・勧告・脅迫

「将来、お父さんみたいになっちゃうわよ。」「もう、止めた方がいいでしょう。」  
「そのまま続けたらご飯抜きよ。」

## 説教・懇願

「良いことは続けるべきだわ。」「ぜひ、やって欲しいんだ。」

## 忠告・提案や解決策

「今は、こうやるべきです。」「こうの方がいいね。」「こうやったらうまくいくよ。」

## 理由をあげて説得、説論

「状況から考えて得策はこうだ。」「私の経験からするとこの方がよい。」

## 批判・非難・反対・叱責

「それではダメだ。」「あなたは、愚かだ。」「それは違うよ。」  
「あなたとは話にならないね。」

# コミュニケーションを妨げる言葉 ~12パターンとは~

## その2

### 賞賛・同意・よい評価・へつらい

「さすがだね。」「私も賛成!」「君は天才だ。」「よくやってるね」

### 悪口・侮辱

「ボケってするな。」「あなたは、いつも出来ない。」

### 解釈・分析・診断

「仕方ない状況だったんだよ。」「明るいタイプだね。」「それなら合格だ。」

### 激励・同情・慰め・支持

「明日があるさ。」「運河悪かったね。」「またチャンスは来るよ。」「応援してるよ。」

### 探る・質問・尋問

「相手はどう言ってるの?」「何か手は打ったの?」「いつまでに終わらせるの?」

### 話をそらす、からかう

「ちょっと休んだ方がいいよ。」「こどもなんだからしょうがない。」

## コツ3 相手を聴く

- ミラーリング(鏡に映した様に動作する)

姿勢、身振り、手振り、服装、態度など

- チューニング(調子を合わせる)

呼吸、喜怒哀楽、声の高低、声の大きさ、話すスピード、座り方、感情など

- マッチング(ぴったり合わせる)

言葉、専門用語、言い回し、口癖、表現など

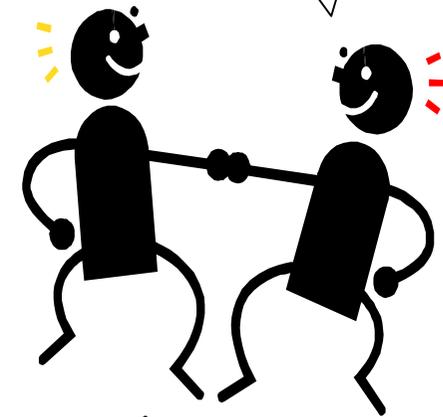
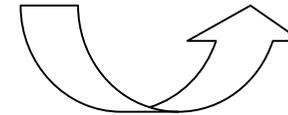
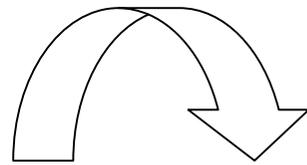
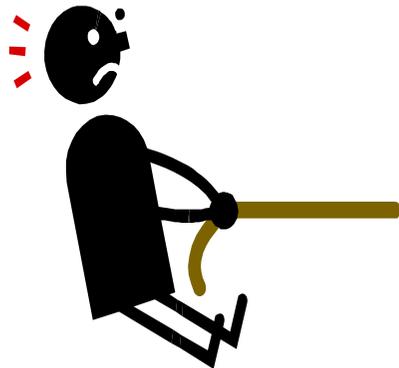
# 5. 同じ目的の人と交わる

足を引っ張る人には「NO」という

「君はそのままでもいいよ。」  
「変わってしまったんだね。」  
「恥ずかしくないの？」

軽くなったぞ！

ようこそ！  
目的地へ



## 6. 自覚を高め、繰り返し練習をする

### 関連サイト

- Be Create  
企業向け <http://www.be-cre.com/>
- INNER REFLECT  
個人向け <http://www.innerreflect.com/>
- コミュニケーショントレーニングネットワーク  
<http://www.communication.ne.jp/>