



# BASE10期DAY6

親が子どもの味方になる  
BASEコーチング

1

## 今日やりたいこと

- 「親が子どもの味方である」というのは？
- 従来の関わり方とコーチング的関わり方の決定的な違い
- 家庭でもできるコーチング的コミュニケーションの取り方
- BASE卒業後の進路

2

今日は何のために  
ここに来ましたか？  
(今日のゴール設定)



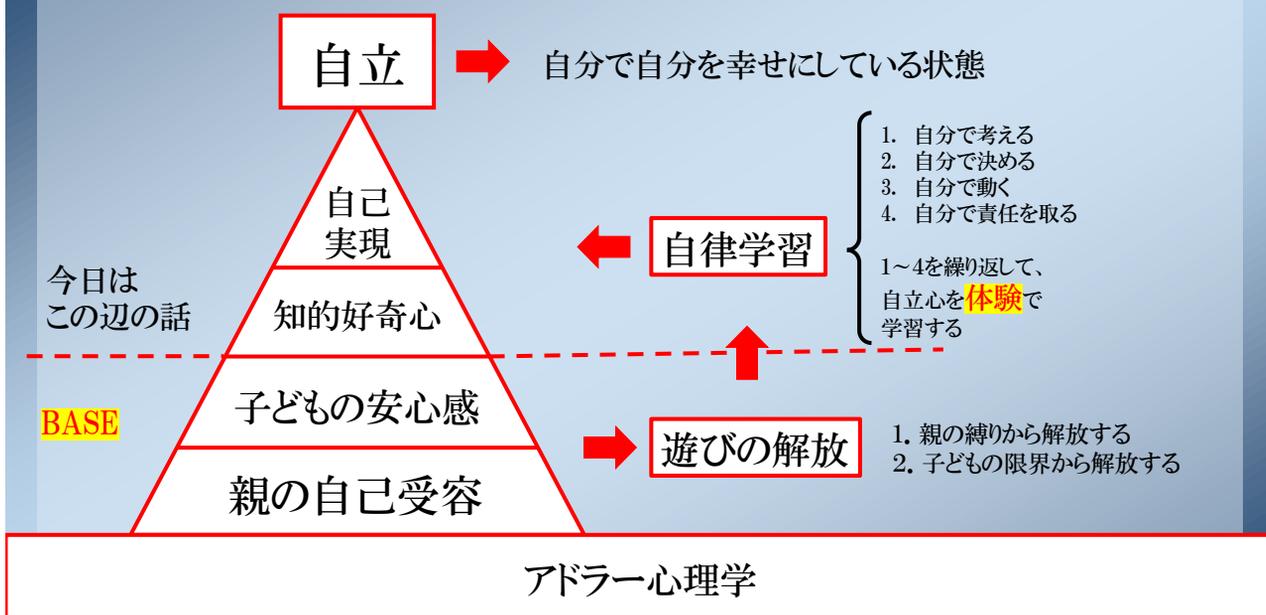
3

安全基地のその先にあるもの



4

# 子どもの自立モデル



5

## 家庭が子どもの安全基地になるとは？

子どもが親に何でも話せていて、やりたいこともできている  
⇒子どもが自己受容できている(自分を生きられている)

親も子どもに何でも話せていて、やりたいこともできている  
⇒親が自己受容できている(自分を生きられている)

親から子どもへの愛情が注がれていて、  
子どもが「親から愛されている」と実感できている・・・

それが「安全基地」

しかし、家庭が子どもの安全基地になることが、子育てのゴールじゃない

6

## 安全基地のその先にあるもの

子どもが自己受容でき、家庭が子どもの安全基地になる



子どもが暇になる



**知的好奇心**

暇を解消するために、色んなことをやり始める



**自己実現**

「これだ」と思うものに出会えると、夢中になって、そればかりやるようになる

7

## 知的好奇心

子どもは生まれ付きの学習者！

- なんでも触ってみる
- なんでも口に入れてみる
- なんでも観察する
- なんでも聞こうとする
- なんでも質問してみる

家庭が子どもの安全基地になり、自己受容ができると、知的好奇心が解放され、学習者としての側面が出てくる

ただし、人によって、何に興味を示すのかが違う

⇒これを**才能**と言う

8

# 自己実現

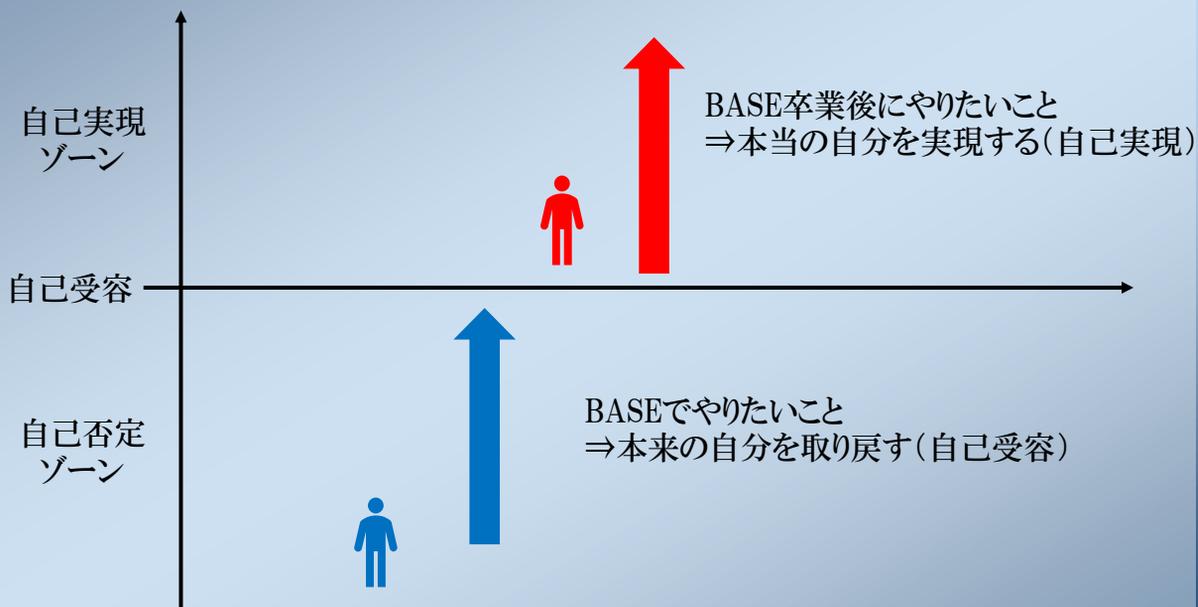
知的好奇心のフェーズで色んなものに興味を示したのち、  
自分の心を掴んで離さないものに出会う

自己実現の2つの意味

1. やりたいことや夢の実現
2. 本当の自分を実現していく

9

## 本当の自分を実現する



10

## 「遊びの解放」の次の段階

### ◆自律学習

1. 自分で考える
2. 自分で決める
3. 自分で行動する
4. 自分で責任を取る

という**体験学習**をする

## 自律学習では何を学習しているのか？

自分が考え、決めて、行動したことが、どんな結果になるのかを観察し、

- 物理世界の法則
- 社会の仕組み
- 自分自身の扱い方

を学習していき、自分が思い描いたことを実現する力を高めていく

# 安全基地になった後の子育て

安全基地になった後の子育て

1. 知的好奇心のサポート
2. 自己実現のサポート
3. 自律学習のサポート

この3つをサポートするコミュニケーション技法として

**コーチング**

を取り入れていく必要がある

感想タイム

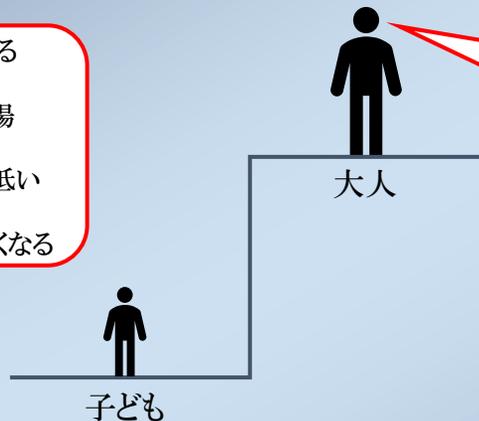
コーチングとは？



15

## 従来のコミュニケーションの問題点

親が子どもに命令できる  
↓  
子どもは親より下の立場  
↓  
子どもは(親より)価値が低い  
↓  
子どもの自己肯定感は低くなる



縦の関係を築くことによって、親にその気がなくても  
親が子どもからエネルギーを奪い取ってしまう(教祖と信者の法則)

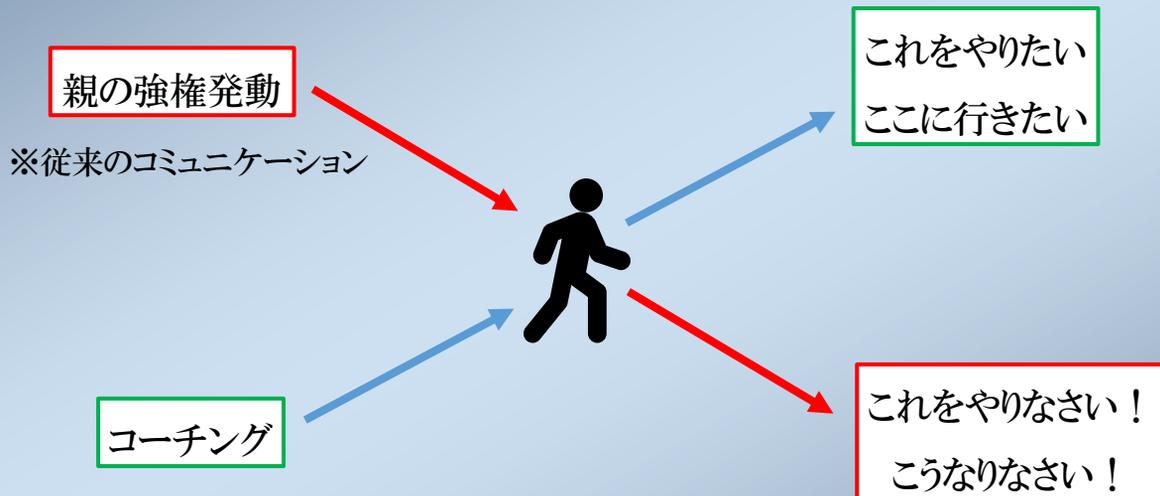
16

## 横の関係

- 子どもの主導権は、子ども自身が持っている  
⇒子どもに行動してもらう時は、お願いをする
- 子どもの気持ちを尊重したり、配慮したりする
- 親が下手に出ない。親とて尊厳がある
- 課題の分離をする
- 「子どもがかawaiiそうだから」は縦の関係  
⇒憐れみは、上級国民が下民に対して抱く感情

17

## コーチングとは



18

## 子どもの味方である

子どもが悩んでる・困ってる

⇒親が子どもに協力をする

親が解決をするのではなく、

子どもが自分で解決できるようにサポートをする

家族へのコーチングの難しさ

⇒本人がそもそも「コーチング」を求めている

コーチングをするには、本人の同意が必要

同意が得られないなら、本人の協力が得られない

(何なら、反発されたり、抵抗されることもある、本人の課題なのに)

だから

コーチングのエッセンスを取り入れたコミュニケーションを取る

19

## 子どもが困っていない時は？

親は好きに遊んどけ(笑)

あとは楽しくおしゃべりね！

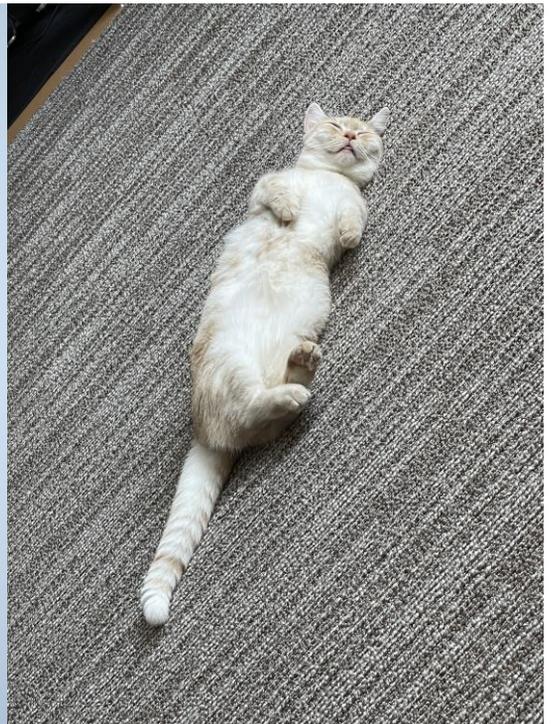
子どもからヘルプが出されるまでは、助けようとしてない

20

# 感想タイム

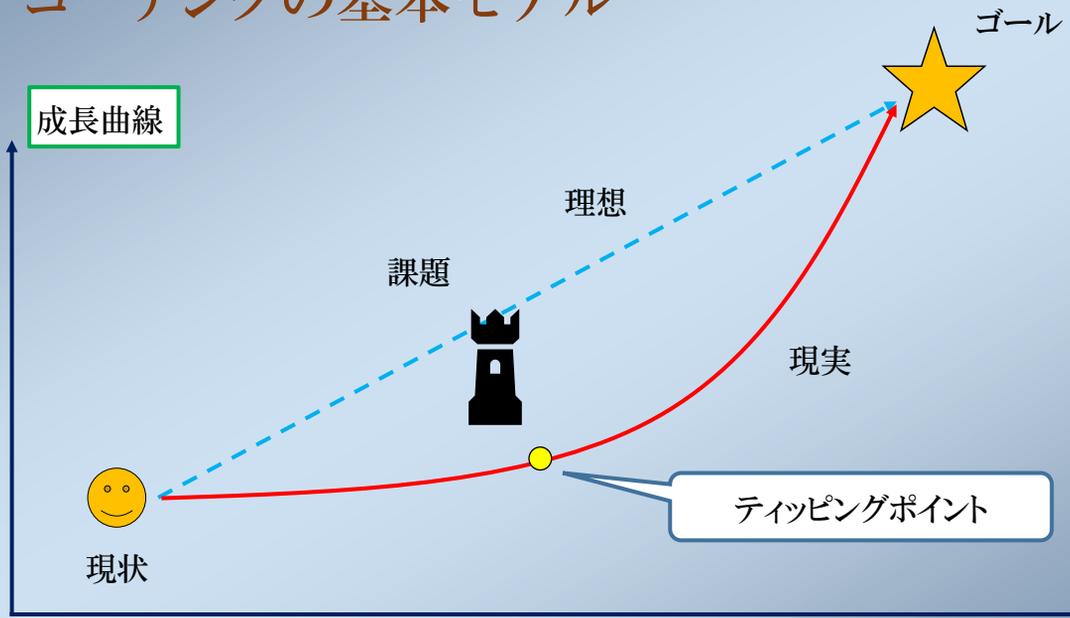
21

## コーチングの基本型



22

## コーチングの基本モデル



23

## コーチングの基本型①現状

- 何が起こっていて、何に困っているのか？  
⇒困りごととは、「こうしたいのに、それができていないこと」  
⇒不安や恐怖は感情であり、困りごとじゃない
- 価値観の掘り下げモデルで話を聴く  
⇒場面特定(4W1H)、感情、思考、価値観
- とにかく、話は具体的に聞く  
⇒～っていうのは？他には？つまり？

24

## コーチングの基本型②ゴール設定

- どうなりたい？どうなればいい？
- 原因論ではなく、目的論
- ここもなるべくありありとイメージできるぐらいに具体的に聴く  
⇒ 価値観の掘り下げモデル
- 大目的も聞く(ファイナルゴール)  
⇒ 最終的には、どうなったらいい？
- 基本的には、今の自分だとどう達成したらいいか分からない遠いゴールを描く  
⇒ 自己効力感が低い場合は、達成しやすいゴールでもいい

25

## コーチングの基本型③課題

- なぜ、まだゴールを達成できていないのか？  
⇒ 自分にまだ未解決の課題があるから
- ゴールを達成しようとする、何をクリアする必要がある？  
⇒ 成長、障害、やるべきこと...
- 課題はギフトであり、自分が成長するチャンス！
- 課題をクリアするには、自己効力感を高める必要がある  
⇒ 従来のコミュニケーションだと、自己効力感がバシバシ下がっていく

26

## コーチングの基本型④ベイベーステップ

・コーチングでやることは作戦会議

⇒実際に、現実を変えていくのは、コーチング後に起こす「行動」によってのみ

・ベイベーステップとは「赤ちゃんの足くらいの小さな一歩」

⇒できるだけ簡単に、すぐにできて、やりたい行動を考えてもらう

・メンタルリハーサル

⇒それをやったら(やろうとしたら)、どんなことが起こりそう？

・あとは、やるだけ！

⇒やった後(やろうとした後)、どんなことが起こったか？をまた話を聴く

27

## コーチングの基本型⑤勇気づけ

・子どもがゴールを達成できるかどうかは、課題をクリアできるかどうかが決め手

⇒課題をクリアできると思う気持ちを「自己効力感」って言う

・自己効力感を高めるには、ひたすらに勇気づけをする

①できてないところは無視！できてるところに注目する(できてる！)

②結果に注目するだけじゃなく、過程にも注目しよう(よくがんばった！)

③子どもの貢献に注目する(お父さんが喜んでたよ！)

④子どもの成長に注目する(〇〇ができるようになったね！)

⑤子どもの失敗は、その努力や挑戦を称賛しよう(ナイスチャレンジ！)

⑥Youメッセージよりも、Iメッセージを使う(私は、〇〇だと思う)

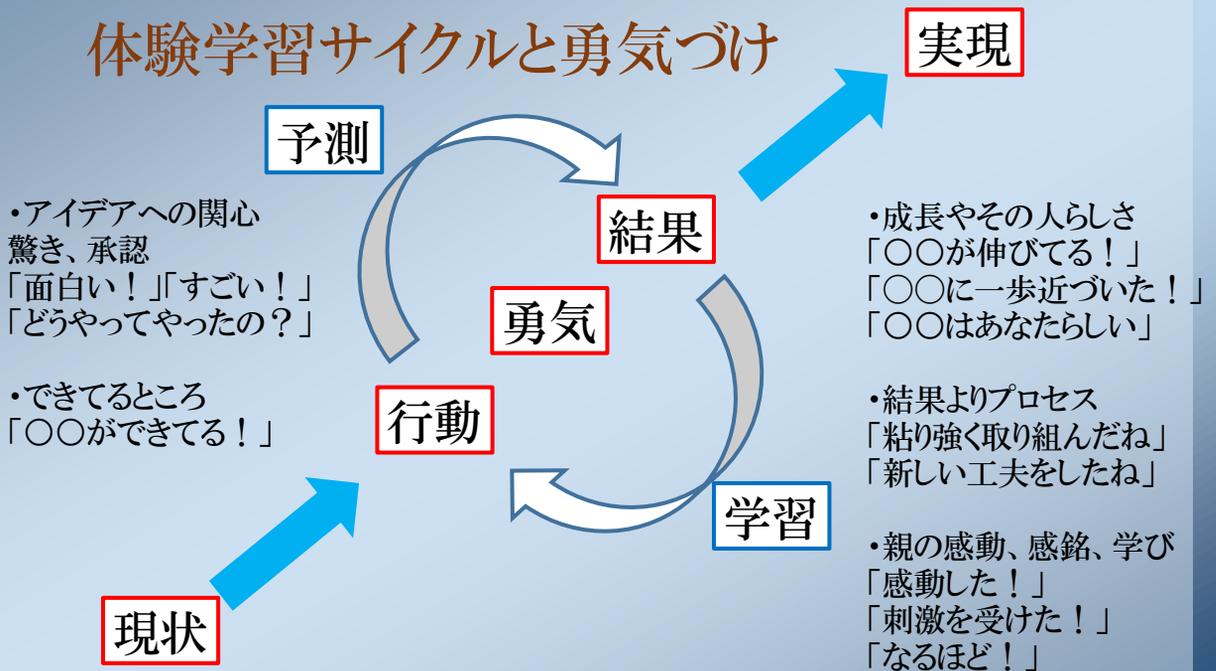
⑦子どもに感謝しよう(ありがとう！)

⑧勇気づけはなんぼしてもいい(勇気づけのみだれうち)

・子どもが行動を起こし、成功が増えていくと、自己効力感が高まる

28

# 体験学習サイクルと勇気づけ



29

## コーチングの練習

1. ペアになって、コーチ役、クライアント役に分かれる
  2. Aさんは「悩んでいること」「困っていること」を話す
  3. Bさんは「現状」について詳しく聴く  
(場面特定、感情、思考を聴く。価値観も聴けたら聴く)
  4. Bさんは「ゴール」について詳しく聴く  
(その悩みが、どうなったらいい？何の制約も無かったらどうなったらいい？)
  5. Bさんは「課題」について詳しく聴く  
(そのゴールを達成するために、何をクリアする必要がある？想定される障害は？)
  6. Bさんは「ベビーステップ」について詳しく聴く  
(何をしてみたい？何から始めると良さそう？)
  7. コーチ・クライアントを交代する
- ※Bさんは勇気づけポイントを見つけたらこまめに勇気づけもする

30

## コーチングの練習の仕方

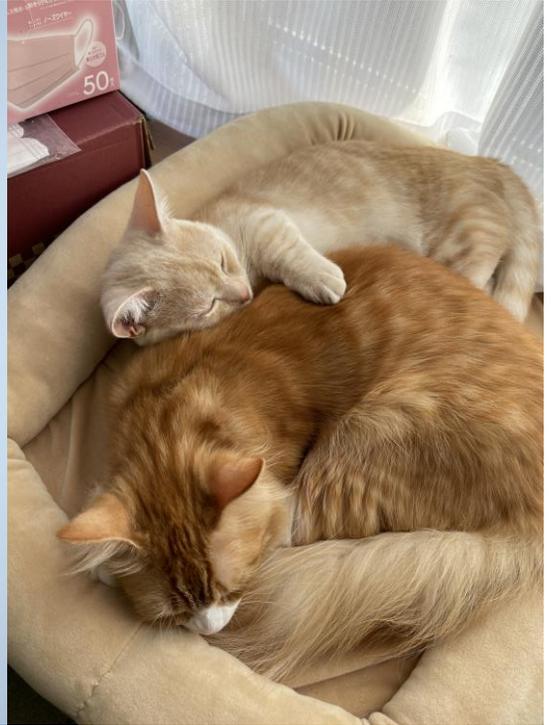
- ひたすら勇気づけをしまくる  
⇒ 1人にでもいいし、色々な人に短く勇気づけするのもいい
- 何を聴くのか？を決めて、それだけを聴くようにする  
⇒ 現状は丁寧に聞こうとか、ゴールをありありと描いてもらえるようにしようとか
- ステイト+1で、リアクションをしまくる

31

感想タイム

32

さいごに



33

## 6ヶ月、おめでとう！！

子育てはすでに終わってる  
親のやるべきことは終わってる

あとはもう、  
親がどう生きるか？  
親が子どもにどう関わるか？

**BASE**の6ヶ月を通じて、子どもの人生を託すのではなく、  
親が自分の天才性を信じ、自分の可能性を信じて、  
自分の人生を謳歌していく

その親が子どもに関わるからこそ、  
子どもの才能が目覚め、可能性が花開いていく

親も自分の人生を生きていこう！

34