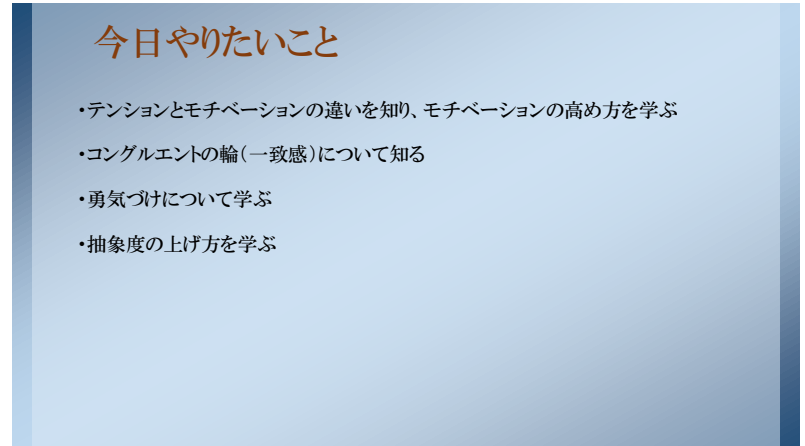




1



2



3



4

## ワークの準備

コーチングのワークで使うテーマを書き出してください

1. 今、自分がやりたいこと
2. 今、自分が目指していること
3. 今、自分が困っていること

あとのワークで、ここで書き出したテーマを使ってワークをしていきます

5

## エネルギーって？(物理編)

エネルギーとは仕事をする源泉となるもの

エネルギーには色々な種類があり、それぞれに互換性がある

- 運動エネルギー
- 位置エネルギー
- 熱エネルギー
- 光エネルギー
- 電気エネルギー
- 化学エネルギー
- 結合エネルギー
- 生体エネルギー



力×距離=仕事

仕事=運動エネルギーの変化

エネルギーが高いと仕事ができる

6

## エネルギーって？(心理編)

物理:エネルギーがあると仕事(=物体を動かすこと)ができる

心理:エネルギーがあると行動(=現実を変えること)ができる

エネルギーとは行動を起こすための源泉

- ステイト(心の状態)
- 抽象度(心の位置エネルギー)
- コングルエント感(心の一致感)
- テンション(一時的な感情の昂り)
- モチベーション(持続的で緩やかな感情の高まり)
- 勇気(行動を起こすための源泉)

7

## テンション

テンションとは一時的な**気分**の高まりのこと

爆発力があるけど、持続力が無い

外発的な動機付けで動く時は、テンションで動いている

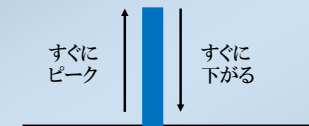
ただ、特に行動する理由が無く行動ができるのはテンションの良さ

「勉強なさい！」って言われて勉強するのはテンション

テスト前日に慌てて勉強をするのもテンション

「バナナを食べたら痩せる」と聞いて、スーパーにバナナを買いに行くのもテンション

行動はできるけど、すぐにやらなくなる



8

## モチベーション

モチベーションとは、持続的で緩やかな感情の高まり

行動をする理由と目的がある(内発的動機付け)

理由と目的があるから、ちょっとやそつとじゃ折れない

子どもの行動にも、理由と目的を求めるようにすると、モチベーションが高まる

テンション ⇒

行動

モチベーション ⇒

理由

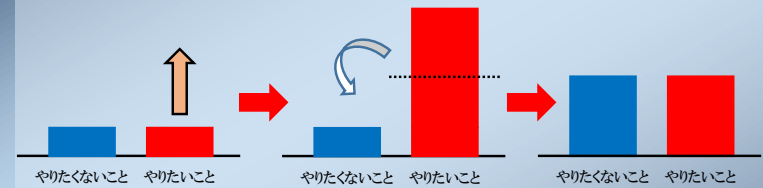
行動

目的

9

## モチベーションの間借り理論

やりたいことをやると言っても、やらなきゃいけないこともあるよね？  
⇒モチベーションの間借り理論



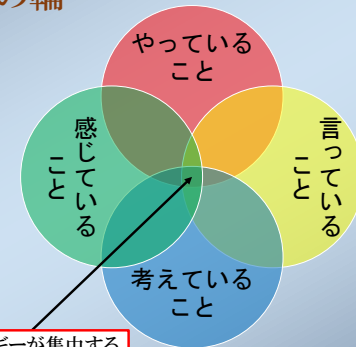
10

# 感想タイム

11

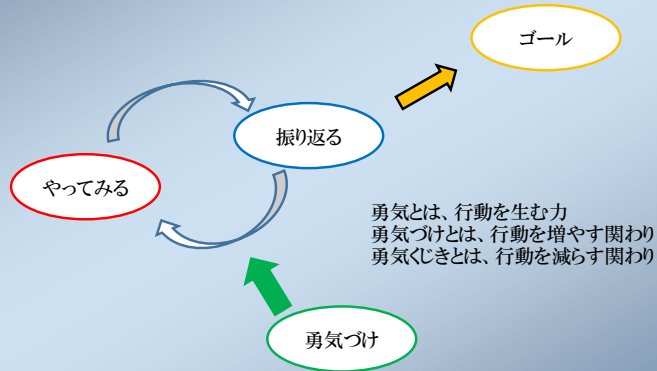
## コングルエントの輪

コングルエントの輪とは、  
やっていること  
言っていること  
考えていること  
感じていること  
を一致させていくこと



12

## 勇気づけ



13

## 勇気づけの10パターン

勇気づけ	勇気くじき
貢献や協力に注目する	勝敗や能力に注目する
過程も重視する	成果だけを重視する
すでに達成できている成果を指摘する	まだ達成できていない部分を指摘する
失敗をも受け容れる	成功だけを評価する
個人の成長を尊重する	他者との比較を重視する
相手に判断を委ねる	こちらが善悪良否を判断する
肯定的な表現を使う	否定的な表現を使う
Iメッセージを使う	Youメッセージを使う
意見言葉を使う	事実言葉を使う
感謝し共感する	賞賛し、叱咤激励する

14

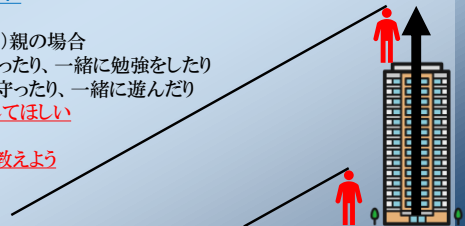
## 抽象度

「子どもに勉強してほしい」

抽象度が低い(=私利私欲)親の場合  
 子どもが勉強をする ⇒ 嬉しさや安心  
 子どもが勉強をしない ⇒ 怒りや悲しみ  
 ⇒ 自分のために勉強をしてほしい

抽象度が高い(=子どものため)親の場合  
 子どもが勉強をする ⇒ 見守ったり、一緒に勉強をしたり  
 子どもが勉強をしない ⇒ 見守ったり、一緒に遊んだり  
 ⇒ 子ども自身のために勉強をしてほしい  
 ⇒ 子どもがやりたかったらやる  
 ⇒ 子どもに勉強のおもしろさを教えよう

目の前の出来事に  
 一喜一憂しちゃって  
 モチベーションに波が生まれる



感想タイム

15

16

## 人間パワースポット



17

## 人間パワースポット

人間パワースポット: 周りの人のエネルギーを高める存在



コーチ的な関わり方をする存在

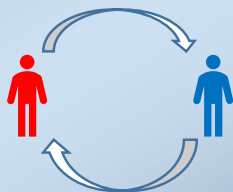
- ・ステイ高めめている
- ・勇気づけをし続ける
- ・抽象度高い視点でいる
- ・コングルエント感を高める

18

## ステイ高めめている

相手のステイ+1でいる  
⇒共鳴して、相手のステイも少し上がる

コミュニケーション情報を常にやり取りしていて、常に影響を与え合っている



19

## モチベーションを高める

モチベーション = 行動 × (理由 + 目的)  
⇒行動をする理由と目的を具体的かつ詳細に聴く

ただし、共感的に聞くことが大事  
理由や目的をジャッジするつもりで聞くと、尋問になる

共感的に聞く  
「きっと何らかの理由があるはず」  
「きっと何か目的があってやってるはず」  
「しかも、その理由や目的は、善意によるものなはず」

強制するとモチベ下がるのは  
本人の中に理由も目的も無いのに  
行動だけをさせようとするから



20

## 共感的理解

コーチング = 質問をすること

って思っていると、コーチングが尋問みたいになる

なぜなら、共感に欠けるから

相手の目で見ようとし、相手の耳で聴こうとし、相手の肌で感じようとする  
(コーチ側も、相手の体験を想像し、バーチャル体験しながら聴く)

相手が本当に言いたいこと、言葉の裏に隠された気持ち  
を理解しようと思って、聴く

共感&理解しようとする態度を「共感的理解」っていう

相手から無理に引き出そうとするのではなく、気持ちよく話してもらう

21

## モチベーションを高める

1. やりたいことか、目指していることをテーマにする
2. 話し手と聴き手に分かれる
3. 話し手に、やりたいことのモチベーションを数値化してもらう
4. 聴き手は、行動の理由を具体的に聴く
5. 行動の目的を聴く
6. やりたいことのモチベーションをもう一度数値化してもらう  
(変わったたり、下がっててもOK)

22

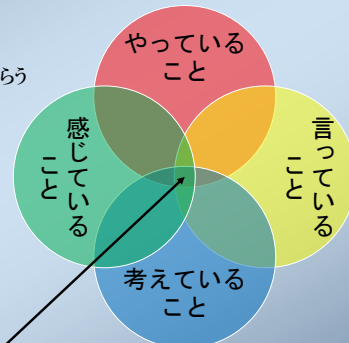
## コングルエントの輪

何を目指しているのか(目的)を教えてください

その目的について、

- やっていること
  - 言っていること
  - 考えていること
  - 感じていること
- を教えてください

目的に反することがあれば、  
目的に合うように修正していく



ここにエネルギーが集中する

23

## コングルエントの輪

1. やりたいことか、目指していることをテーマにする
2. 話し手と聴き手に分かれる
3. 話し手に、やりたいことに対する一致感を数値化してもらう
4. やりたいことに対して、やっていること、言っていること、考えていること、感じていることを話してもらう
5. もし、やりたいことに対してズレてるところがあれば、  
どう修正していったら良さそうか聞いてみる
6. もし、やりたいことに対してズレてなかったら、  
一致感をさらに高めるにはどうしたらいいかを聞いてみる
7. もう一度、やりたいことに対する一致感を数値化してもらう

24

## 勇気づけ

勇気づけはなんぼしても、しすぎることはない

日常的に、子どもを勇気づけするような存在でいよう

何かをしてほしい時だけ勇気づけするのはやらしい

子どものことを本当に素晴らしいと思うからこそ「勇気づけ」

コーチ筋を鍛える = 勇気づけポイントを見つけて、伝える力

25

## 抽象度を上げる

・成功／失敗だけを考えている  
⇒失敗／成功についても考える

・自分の利益だけ考えている  
⇒自分のリスクも考える  
⇒周りの人たちの利益も考える

・未来についてだけ考えている  
⇒過去・現在についても考える  
⇒さらに先の未来についても考える

・自分の感情についてだけ考えている  
⇒相手や周りの人の感情についても考えてみる

話の中に出てきてないけど、重要そうなことを聞いて、見えてる範囲を広げる

26

## 抽象度を上げてみる

1. ワークのテーマを決める
2. 話し手と聴き手に分かれる
3. 話し手がテーマについて話す
4. 聴き手は、テーマについて具体的に聴く
5. 聴き手は、テーマを裏返してみたり、視点を変えてみたり、時間を軸を変えてみたりして、見えてなかった範囲を見ようとしてみる
6. 聴き手は、ここまで話してみてどうかを聞き、気付いたことを教えてもらう

27

感想タイム

28

## まとめ

- エネルギーとは行動を起こすための源泉となるもの
- テンションとモチベーションは違う
- 一致感(コンгруエント感)を高めると、目的を達成するためのエネルギーが高まる
- 勇気づけをすると、行動をする意欲が高まる  
(正確には、行動をする意欲が高まるような関わりのことを「勇気づけ」と言う)
- 抽象度を上げて、心の位置エネルギーを上げると、行動力が上がる