

子どもの可能性を引き出すコーチング

子どもの目標実現のために、コーチングではどのようなコミュニケーションスキルがあるのかについて、神谷和宏さんに伺いました。

「聴く」「話す」の関係をつくり、良好な人間関係をつくっていく

今から500年以上も前、ハンガリーに良質の鉄を産出するコチという村があり、この村の馬車は大切なものを安全に目的地まで届けることができたことから、こうした乗り物を総じてコーチと呼ぶようになりました。その後、スポーツ界の人材育成に転用されてコーチの名が知られるようになりましたが、現在「コーチング」は医療やビジネス、教育の世界にも取り入れられるようになってきました。

コーチングとは、相手の能力や可能性を引き出し、目標実現のために自ら行動できるようサポートするコミュニケーションスキルのことです。

コーチングの基本は、「聴く」「話す」を繰り返すことです(図1)。目標を達成するには自ら行動する必要があります、それには「気づきをいかに上手に引き出すか」がポイントになります。引き出す手法には、相手の話を聴いて「承認する」、気づきを意識させるために「質問する」、目標達成の方法などについて「提案する」などがあります。こうした気づきは「自己肯定」ができていれば、提案の受け入れ、「行動」へとつながります。コーチングでは、「聴く」「話す」の関係をつくって、良好な人間関係をつくっていくことが基本スタイルになります。

コーチングはヘルプではなく、サポートです。たとえば空腹の子どもがいたとします。食料を与えることはヘルプですが、子どもに食べ物の作り方を教えたり、収入を得て物を買う方法を教えたりして、自分でおなかをすかさずする方法を習得できるように導くのが「サポート」です。従ってコーチングは、そのときだけの関わりではなく、人生すべてへ関わることになります。

病気の子どものコーチングでは、病気を治癒させることが目標になります。目標を達成するのは医師でも看護師でもなく、子ども自身ですから、子どもの方を向いて話を聴き、「自分で治って元気になる」という気持ちにさせること。それには、「以前のようにサッカーをやれるようになる」といねなどと、子どもが好きなことや楽しい将来を思い描ける

言葉をかけ、それを子ども自身が肯定できるようであれば、「それにはどうしたらいいと思う?」と質問を投げかけるのも、行動へ導くひとつの方法です。

相手を受け入れるには、安心感を与える

とかく両親が子どもに言ってしまいがちなのが、「薬をきちんと飲みなさい! 飲まないと治らないよ」「言ったことを守らないと、先生に言うからね」といった指示的な言い方です。これを言われた子どもが言いわけしたり、かんしゃくを起こしたり、黙り込んだりしてしまうようならば、自己防衛や逃避のサインで、それは相手を受け入れられないということであらわしています。

子どもが相手を受け入れるには、子どもに「安心感」を与えることです。言葉がけとしては、「大丈夫だからね」「先生も一生懸命に治療してくださっているからね」と続けて、治療への期待感が膨らめば、元気になる方法を自分で考えられるようになることでしょう。

「治って元気になる」という気持ちにさせるために、治療後にどんな楽しいことが待っているかをイメージさせることもあります。たとえば「病気が治ったら、学校でみんなと楽しく勉強できるといいね」と言葉をかけてから、「それには、どうしたらいい?」と質問して考えてもらいます。また、「あなたは強い子だから、がんばれるよね。あきらめずにがんばろうね」と、治療をあきらめないことを伝えるのも重要です。

両親の味方、子どもの味方になる

私は中学校でコーチングの授業をすることがあります。相手に気づきを与えて、治りたい気持ちにさせるのがコーチングですが、小学生に対してだけコーチングが有効なのかというと、疑問が残ります。

子どもと同じように、親もまた不安な気持ちでいますから、医療従事者としては、両親を支援しながら



▲中学生にコーチングの授業を行う神谷さん。

ら病気治療に向かっていくことになります。

「お母さんも大変ですね」とフォローして、両親の味方になってあげることが重要です。そのスキルとしては、「聴く」ことです。保護者が話しかけてきたときは、気持ちをわかろうとしてきちんと向き合い、話を聴きましょう。人は自分の話を肯定的に聴いてもらうことができれば、それだけで不安は解消され、心が安定するものです。両親の心が安定すれば、やがて子どもの心にも影響を与えます。

もしも子どもが元気を思い描けないほど精神的に落ちこんでいるときには、親がぎゅっと抱きしめてあげて、かたわらに寄り添うだけで力になるものです。

教えること、気づかせることを、分けて話す

私が子どもたちと向き合うときに注意していることは、「教えること」と「子どもに気づかせること」を明確に分けて伝えるという点です。

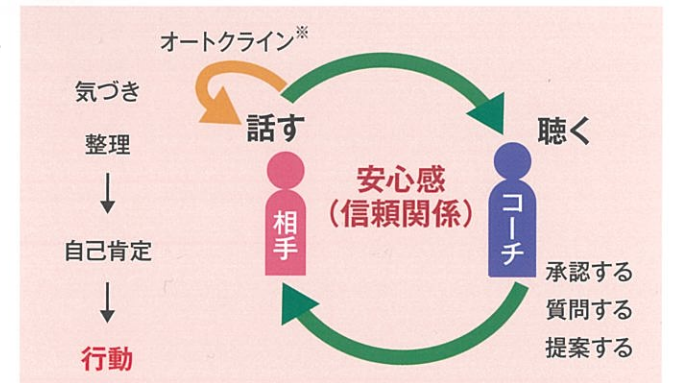
たとえば、目標を「部屋の掃除」としたときには、ほうきやちりとりといった、掃除道具の使い方をしっかりと教えます。その後、「10分間で部屋をきれいにするにはどうしたらいい?」と聞いて、子どもに考えさせて、考えた方法をやってみます。そして、うまくいかなかったら、どこを改善したらいいのかを考えさせます。再びやってみると、どの方法がよかったのかが自分たちでわかるようになります。

何でも子どもに任せるのでは、向き合い方が異なります。「任せて、任せず」です。それは任せてはいても、様子をきちんと見守るということです。

コミュニケーションがとれなくてもいい

コーチングで大事なことは、相手との間にあらかじめ良好なコミュニケーション関係をつくっておくことです。良好な関係ができていない場合、いくら相手がよいことを言っているなと思って、押しつけられていると感じ、「あいつにだけは言われたくない!」となります。良好な

図1 コーチングの基本



※ オートクライン:元は細胞が出したホルモンがその細胞自体に作用する自己分泌のことを言う医学用語だが、コーチングでは、自分で話した言葉が自分自身に作用することを言う。

表1 コーチングとカウンセリング・ティーチングの違い

	コーチング	カウンセリング	ティーチング
目的	目標達成及び自己実現	癒しや回復	知識・スキルの習得、目標達成
傾向	主に未来志向	主に過去思考	未来志向&過去思考
ポイント	学びと行動を重視	感情を重視	結果を重視
方法	質問提案、答えを引き出す、聴く	処方薬を与える	指示命令、答えを与える、話す
関係	相手が主役、コーチと相手は対等、協働関係	相手は弱い状態	指導者が上位、上下関係が存在
イメージ	相手は資質や能力を既に持っている人、サポートする、0やプラスをよりプラスに	相手は自立していない人、ヘルプする、マイナスを0に	相手は知らない人で、できない人、上から導く

コミュニケーション関係とは、「信頼関係」のことです。信頼関係があれば、厳しいことを言われたとしても、「あの人に言われたら、聞かれないな」となるはずですが。

ただ、両親の中には「うちの子には友達が少ない、どうしたら良好なコミュニケーションがとれるようになるのか」と心配する人もいます。しかし、極論を言えば、友達がなくてもいい、無理に友達をつくる必要はないと考えています。必要な時期になれば、自然と友達は集まってくると思います。それよりも大事なことは、子どもがどうしたいのか、目標を突き詰めることではないでしょうか。

コーチングはすべての人に有効であるとは言えません。状況に応じて、カウンセリングやティーチングをまじえながら、それぞれの特徴を活かした使い分け(表1)をしていくことが大切なのです。

<プロフィール> 神谷 和宏 (かみや・かずひろ)

教諭として公立中学校に勤務しながら、不登校問題や非行問題に積極的に取り組む中でコーチングに出会い、プロコーチとなる。学校や看護学校などの教育コーチングのほか、店舗や企業のビジネスコーチングも手がけている。著書に「図解 先生のためのコーチングハンドブック」(明治図書)、「教師のほめ方 叱り方 コーチング」「子どものやる気を引き出す スクールコーチング」(ともに学陽書房)など。