

## はじめに

私は、ビジネスコーチという仕事をもう16年ほどしています。社会人や子どもたちのコーチングをすると同時に、「コーチからコーチングを受ける」ことも、この16年間、欠かしたことはありません。この間に、子どもの頃、あきらめた自分の夢が次々と叶いました。自己肯定感は格段に高まりました。また、コーチングを受けてくださっている皆さんが、夢を叶えていく姿を見るにつけ、「人はもともと夢を叶える力を持って生まれてきているのだ」と心から信じられるようになりました。

「コーチングを受けると、なぜ夢が叶うのか？」

その理由はいくつかありますが、何と言っても、コーチが使っている「言葉」が、肯定的、建設的、解決志向であることが大きな要因だと私は思っています。

「今週は本当に忙しくて疲れ果てました」と私が言うと、コーチは、「そう！ 充実した1週間だったんだね。全力を尽くしたんだね」と言ってくれます。

「そこがどうしてもわからないんですよ」と言うと、「そうか。そこに突破口がありそうだね。一緒に考えてみようよ。きっと、あなたならベストな答えを見つけられると思うよ」などと言います。

最初は正直、「そんなこと言われても……」と思いましたが、不思議なもので、だんだんその気になっていくものです。気がつけば、自分の思考も、肯定的、建設的、解決志向へと移行しています。1

年間もコーチングを受けていれば、「ま、なんとかなるよね。今、私に何ができるかを考えよう」とつぶやくくせが自然とついてしまいます。これらの言葉を口に出すことでまた、問題志向から解決志向へと自分が導かれていくのです。

\*

私が、子どもたちとかかわる仕事をするようになったのは、高校生の就職カウンセリングのお仕事をいただいたことがきっかけでした。それまでずっと社会人教育に携わっていた私が、初めて高校生と向かい合って対話をする中で、生徒たちの自己肯定感の低さ、否定的、悲観的、問題志向の言動に非常に驚かされました。しだいに、小中学生や大学生とも接するようになると、高校生に限ったことではないのだと気づきました。

そんな中で、コーチングのアプローチを通して、子どもたちが本来持っていた自分の力に気づき、前進していく姿に、私自身がとても力づけられました。子どもたちから、コーチングの効果と言葉が持つ力の大きさを教えてもらいました。

どんな言葉を使うかによって、子どもの未来に影響を与え、同時に、私たち大人の思考や視点も変わっていきます。これまで私が実際に接してきた子どもたちとのやりとり、教育現場や地域、家庭で子どもたちとかかわる皆さんの実践事例をぜひご紹介したい、それらを通して子どもにかけられる効果的な言葉について考えてもらおう一冊ができれば、という想いで言葉を集めました。あわせて、コーチングをベースにした【言葉かけ練習ポイント】の解説を加えました。

この本で言葉かけを一緒に練習しながら、一つでも多く言葉かけのレパートリーを増やしていきませんか。言葉一つで子どもは確実に変わります。