

プロローグ

ところで、コーチングってどんなもの？

社長のコーチができるんですか？…8 コーチングとは何か…9
ティーチングとコーチングの違い…10 なぜ、教育に「コーチング」
なのか…12 高校生とのコーチング…13 子どもたちにも使える！
…15 コーチングって本当に効果があるの？…16 コーチングの三
大基本スキルは、傾聴・承認・質問…18 コーチングの基本構造…20
カウンセリングとの違い…22

8つのスキルで子どもの意欲を引き出す

① やってみよう！「傾聴」のスキル

子どもたちが急に本音を話し始める…26

まず「環境設定」…26 「聴くこと」の効果…29 「受容」——ただ
受けとめる…30 「バックトラック」——同じ言葉を繰り返す…33
「沈黙」——相手を信じて待つ…34

② やってみよう！「承認」のスキル

子どもたちがどんどんイキイキしてくる…36

自分の長所がわからない…36 「承認」の効果…38 相手のいいと
ころを探す…40 当たり前のことを認める…41 欠点指摘の仕方…
43 結果承認と存在承認…44

③ やってみよう！「質問」のスキル

子どもたちの考える力を引き出す…46

もっともコーチングらしい「質問」のスキル…46 「コーチングの質問」
の役割…47 「限定質問」と「拡大質問」…48 まず答えやすい質

問から…49 やる気を引き出さない質問…51 やる気を引き出す質問…52 考えさせる質問の第一歩、「まず感想をたずねてみる」…53 何をたずねても「わからない」と言う生徒…55 「かたまり」が大きいと答えにくい…56 「チャンクダウン」…57 視点を変える質問…59 「もし……だとしたら」の質問…60 選択肢を示しながら質問する…61 大切なのは何でも話せる雰囲気づくり…63

4 やってみよう！「Iメッセージ」のスキル

子どもたちが自ら気づき行動を起こし始める…64

指示命令形のメッセージを浴びて生活する子どもたち…64 YouメッセージとIメッセージ…65 Youメッセージの危険性…68 Iメッセージのパワー…70 意図・影響・気持ちを伝える…72

5 やってみよう！「リフレーミング」のスキル

子どもたちの恐れや不安に対応する…74

まず、「一緒にいる」という空間づくり…74 「枠組み」から来る不安…76 意味のリフレーミング…77 こちらが額縁を替えて見る…80 先入観の額縁に入れられない…81 相手をどういう額縁に入れて見るか…82

6 やってみよう！「フューチャーペーシング」のスキル

子どもたちが自由に将来をイメージし始める…84

「夢は叶えられる」は理想論？…84 フューチャーペーシングで将来を自由にイメージ…86 モデルを見せることで自分の将来像が具体化…88 受験の先のゴールを見せる…90 コミットメントを受けとめる…92

7 やってみよう！「資源の発掘」のスキル

子どもたちの自己肯定感を高める…94

子どもたちが自発的になる瞬間…94 自発性の源「自己肯定感」…95
強みにスポットライトを当てる…97 「強みは必ずある」というところ
から見る…98 成功体験に目を向ける…100 小さな変化に気づか
せる…101

8 やってみよう！「暗示」のスキル

子どもたちの向上心をさらに引き出す…103

「そこまでしたくない」と言う生徒たち…103 自己暗示を促進する…
105 成功事例による暗示…107 前提を埋め込む…108 スト
レッチ目標…110 「失敗」の価値…111

エピローグ

「スキル」は「あり方」があってはじめて機能する

「スキル」の限界…114 子どもは見抜いている…115 「スキル」の
前に「あり方」…116 コーチは相手の味方である…118 コーチは
相手の可能性を信じる…121

あとがき…124