

もっと充実したオンタイムに！ 働く女性のためのコーチングレッスン



仕事や恋愛、趣味など働く女性には様々な悩みが付きもの。時々と自分1人で悩んでいるだけでは、突破口を見いだせないこともあるはず。そんな日々から一歩を踏み出すために活用したいのが「コーチング」。頼りになるコーチとともに、自分を成長させてみてはいかが？

取材・文／渋谷麻里子(インセクツ)

Lesson.1 コーチングとは？

コーチングと聞いて、一方的に知識や技術を授けてもらうレッスンをイメージする人も少なくないのでは？しかし、実際にはクライアントとコーチが対話をし、その中でクライアントが抱えている問題の解決方法を探して行くというのが。ただ、ここで主導権を握るのは、コーチではなくあくまでクライアント。求める答えを先生が導いてくれるコンサルテーションやセラピーとは異なるのです。「悩みを聞いてもらう相手なら、友達や恋人でも良いのでは？」と考える人もいるかもしれないけれど、

グチ大会に陥ってしまっただけで落とし穴も……。コーチは時には提案もしますが、アドバイスをしたり、自分の考えを押し付けたりすることはありません。クライアント自身が、問題についてじっくり考えられる機会を提供するのがコーチの役割なのです。また、コーチングは1人で悶々と悩み続けて、出口のない負のスパイラルにハマってしまう事態を避けるのにも効果的。コーチの巧みな問いかけによつて対話は次第に核心へと向かい、自ずと答えが見つかって行きます。

答えを見つけないのは自分自身！
コーチとともに問題の解決方法を模索する



コーチングと聞くと難しく考える人もいますが、話すテーマは自由なんです。プロジェクトの進め方から今年の夏休みの過ごし方までテーマは何でもOK。あなたがいま真剣に考えたいことを話して下さい。

教えてくれたのは… 高橋 啓先生

住友化学株式会社で人事室に所属し、人事労務のみならず研修トレーナーとしても活躍。退社後は、人事部時代に培った経験を生かしてコーチに転身し、2007年に株式会社カタリストの代表取締役役に就任。日本コーチ協会 大阪チャプター代表。

コーチングはこんな人におすすめ

- 願望はあるが、それを言い訳で終わらせてしまっている人
- 他人の幸せが気になってしまう、羨んでしまう人
- 変わりたいけど、どう変わっていいかわからない人
- 現状に不満はないけど、将来に不安のある人
- 私は運やツキがないと思っている人

コーチングの流れとポイント

【お試しコーチングを体験】

コーチングに興味があっても「いきなり申し込むのはちょっと」と言う方は、まずお試しコーチングから挑戦してみてください。お得意にコーチングを体験でき、この時点で相性の良いコーチに出会えることも。本格的にセッションを受けたいと思ったら本契約へ。

【コーチを選ぶ】

コーチ選びで重要なポイントの一つに相性があります。継続的に付き合っていく相手なので安心して話せる人柄かどうかチェックを。また、料金やセッションの回数、期間、方法についてはコーチごとに異なるので、事前に確認しましょう。

【テーマを決める】

あらゆることがコーチングのテーマになります。例えば、仕事関係ならば業績アップや職場の人間関係の改善、もしくは転職での目標設定など。一方、個人的な課題の場合は、恋愛や結婚、子どもや親との関係性、もしくは自分にとって自信を持ちたいなんてことまでOK。

【コーチとのセッション】

コーチとテーマが決まればあとはセッションを受けるのみ。セッションは対面の他に電話で行うことも。コーチングの成果には個人差がありますが、早い人で3カ月程度で成果が上がることもあります。

【目標達成】

コーチングを体験すると着実にステップアップに。仕事関係ならば業績が上がったり、職場でのコミュニケーションがスムーズになるなど。また、個人的な課題では、自分を見つめ直して心の安定を取り戻せたり、毎日を楽しみ進めるようになるなど。

Lesson.2 コーチとクライアント

コーチとクライアントの関係は
お互いの距離感を大切にすることが肝心

一般的にコーチと聞いて思い浮かべやすいのは、スポーツの指導者。例えば野球のコーチなら、選手が「イチローのようにになりたい」という目標を掲げた場合、それを叶えるために最適な練習プログラムを組んで導いていきますが、それを相手とのコミュニケーションの中で行うのがコーチングのコーチです。漠然とした課題や悩みを持つて訪れたクライアントの話に耳を傾け、話題を深く掘り下げるための質問を投げかけます。やりとりを続ける中で、本当に望む理想に向かうための一歩目の行動を見つけてもらうことが出来たら

セッションは終了。ただ、その際に気をつけなければならないのが、クライアントがコーチに依存してしまふこと。コーチングではクライアントの話をコーチが否定したり評価したりしない分、次第にコーチへの相談になり、答えをコーチに求めてしまうケースも。目標を定め、そこに向かって進む決意を固めるのはあくまで自身。そのため、答えが早急に出なくてもじっくり進みたい方向を見極めましょう。話し合う内容については、デリケートな問題でもコーチには守秘義務があるので心配なく。

働きウーマンのコーチング体験談

では働く女性はどのようにコーチングを取り入れているのか？実際にコーチングを受けた会社員のAさん（40代）にお話しを伺いました。

きっかけは仕事に役立てたい思いから

もともと会社で人事を担当していたので、社内教育の面で役立つかなと思ってコーチングのワークショップに参加しました。今までは自分の欠けている部分を補うようなセミナーばかりでしたが、コーチングでは自分の持っているものを最大限に活かしたり、更には知らなかった自分に出会えた感じが、個人コーチングを受けることに。

愚痴や言い訳を言ってもOKなんです(笑)

セッションで自分で決めたことができなかった理由をたくさん並べることがあります(笑)。でも、コーチはそんな私を良いとか悪いとか判断することはありません。そんな自分をどう思うのか、いつまでその自分でいるのかをただ単純に聞いてくれます。やってもやらなくてもすべての行動が何かを気づききっかけとなるので、言うなればコーチングは“行動と学習のサイクル”ですね。

生きていく筋肉をつける

コーチングでは現実を突きつけられる場面が多く、つらい時もあります。まるで“生きていく筋肉をつける”かのように(笑)。でも、自分自身と向き合ううちに、自分で自分の人生をメイキングするにはリスクを受け入れることも必要だと思うようになったんです。自分の価値観や充実感を尊重して生きていく自信や勇気を得ることができたと思います。

コーチは人生の伴走者

実は2年前に離婚を経験したんですけど、その時コーチに話を聞いてもらえたことで感情の整理と、違う角度から「私は本当はどうしたいのか」を見ることができました。お陰で仕事にも集中できました。私にとってコーチは人生の伴走者。実際一人で乗り越えるのは難しい局面だったと思います。次の一歩を見つけない人は、ぜひコーチングを試してみてください。



PLUS LUMINO 読者がコーチング体験!



読者モデル/坂本英里香さん

体験を終えて…

ゴルフや楽器など趣味はたくさんありますが、満足できない原因を自分だけでは見つけられなくて…。『じゃあ、どうすれば楽しく達成感があるか』という所から掘り下げて考えを整理した結果、最後に本当の問題が見えてスッキリしました。

高橋先生から坂本さんへ

坂本さんの本日の感想を聞いて私も嬉しいです。ただ、今日のコーチングでスッキリした気分になって頂けたのは、テーマに対して正直に向き合った彼女自身の資質によるものです。しっかりと自分で考えていただいたことに感謝します。



『趣味の時間』をテーマにコーチングスタート!

- (坂本) 趣味がたくさんあるんですけど、どれもある程度までやったらやめてしまふことが多いです。
- (高橋) ある程度までやったらやめてしまふことが多いのです。では、その現状をどのように捉えていますか？
- (坂本) 視野は広がって楽しいんですけど、どこか満足できないところがあります。
- (高橋) 楽しいけど、満足できないところ？
- (坂本) はい。個人的には資格を取りたいんです。でも、ハードルが高くて。例えば、ピアノの場合は先生の資格が取れる25歳を過ぎてしまえば、プライベートピアノも難易度が高い…。そうなる、他にやっていたゴルフやお花みたく、時間を潰すためにしてしまつたような気がして。
- (高橋) 時間の使い方について触れていますが、どんな風に時間を使えたら良いですか？
- (坂本) 長くやっていける趣味にしたいです。プライベートが楽しみなつたり、目標を持って取り組めるような。
- (高橋) プライベートが充実したり、目標を持って取り組めるといかがですか？
- (坂本) 高い目標を持って取り組みたいです。達成感が感じられるので。
- (高橋) 達成感ですか？これは提案ですが、この先少し長いスパンで考えても良いかもしれません。坂本さんは今後趣味をどのように楽しめたら理想的ですか？
- (坂本) プライベートをより充実させるために楽しみたいです。
- (高橋) プライベートをより充実させたい？
- (坂本) そうですね。考えてみればプライベートでまだ頑張れていない部分があるかも。これから生活のバランスをもっと見直したいです。

information

体験からまなぶコーチング(西梅田編)

開催日 / 7月4日(日)、13:00~16:00
 場 所 / 北区梅田3-4-5 毎日文化センター(毎日新聞ビル)
 講 師 / (株)カタルリスト代表取締役 高橋 啓他、
 約10名のプロフェッショナルコーチ
 受講料 / 3,780円
 申込み / 毎日文化センター <http://www.maibun.co.jp/wp/>
 セミナー内容 【プロコーチによるコーチング一日体験】…
 コミュニケーションを通して、相手の自己実現や目標達成をサポートする「コーチング」、一度体験しませんか？

日本コーチ協会 大阪チャプター企画「コーチ會館」

コーチングにかかわる全ての方が「いつでも気楽にのぞける場」
 開催日 / 8月17日(火) 18:30~21:00
 場 所 / 北区中之島1-1-27 中之島中央公会堂
 参加者 / コーチングに興味のある全ての方
 参加費 / 500円
 申込み / 事前お申込みは不要

セミナー内容

「部下との会話でもひとつコーチングが機能しない…」 「コーチングの本を読み始めてみたものの…」 など、いろいろなお悩み・課題を皆でシェアし、解決へ向かう場を提供します。セッションあり、ワークショップあり、相談会あり、セミナーの予行演習あり…自由にディスカッション、体験していただきます。

高橋先生によるコーチングに関するお問い合わせは、mail_info@catalyst-2007.co.jpまで