

～コーチングの事前説明～

コーチングを受ける前に、コーチングと、クライアントとコーチとの関係性について理解した上でコーチングを受けることはとても重要です。本資料は国際コーチング連盟日本支部（ICF ジャパン）ウェブサイトの「FAQ/よくある質問」とその回答を参考にまとめたものです。コーチングセッションの前にご一読頂き、ご不明な点は遠慮なくコーチにお尋ねください。

※国際コーチング連盟：アメリカケンタッキーに拠点を置く世界最大のコーチング支援団体（2023年1月現在）

コーチングとは？

国際コーチング連盟（ICF）では、「コーチングとは、思考を刺激し続ける創造的なプロセスを通じて、クライアントが自身の可能性を公私において最大化させるように、コーチとクライアントのパートナー関係を築くこと」とコーチングを定義しています。

コーチングは他の専門的支援と何が違うのですか？

プロフェッショナルコーチングは、目標を設定し、成果を出し、個人的な変化の管理に焦点を当てています。以下の専門的支援と混同しないようにしましょう。

- ・ セラピー/カウンセリング：痛みや機能不全を癒し、個人や周囲との関係性の中で生じる葛藤に対処します。
- ・ コンサルティング：専門知識を持つコンサルタントが問題を診断し、解決策を処方し、時にはその解決策を実行することが想定されています。
- ・ メンタリング：メンター自身の経験に基づく知恵とガイダンスを提供します。

コーチをつける理由は何ですか？

理由は多様で、例えば以下のとおりですが、これらに限定されるものではありません

- ・ 目標達成の確実性を高めたい
- ・ 成果を加速したい
- ・ いくつかの選択肢の中から決断をしたい
- ・ 考えや気持ちを整理したい
- ・ 自分の強みを見つけたい
- ・ 自分の可能性を考えたい

コーチングを成功させるためにはどうしたらよいですか？

- ・ 自分自身に焦点を当てる。特に、難しい質問から逃げず、厳しい真実を直視し、そして自身の成功を強くイメージする
- ・ 思い込みや決めつけなどを手放し、柔軟に考え可能性に目を向ける
- ・ 日頃取りがちな行動や信念にとらわれず、新しいことや方法にチャレンジする
- ・ できないことではなく、強みに焦点をあてる
- ・ うまくいかないときも、自分と他人に寛容さを失わない
- ・ 起きたこと・起きていることのポジティブな側面に目を向ける

セッションでコーチは何をするのですか？

- ・ クライアントに傾聴し、客観的な視点からのフィードバックを提供する
- ・ 鏡としての役割を担い、クライアントの可能性を探り、行動計画や決定事項を支援する
- ・ クライアントの強みを引き出し、願望に即したチャレンジを応援する
- ・ クライアントが新しい視点を発見できるよう多様な角度から質問する
- ・ コーチングの関係の中で、秘密事項やプロフェッショナルコーチとしての倫理規定を守る

コーチングをより効果的にするためには？

- ・ クライアントが本当に話したいテーマ（話題）を準備する
- ・ 自分の可能性を信じ、それを最大化しようとする意志を持つ
- ・ 自分の思考、信念、視点、感情、気分等の気づきを率直に受け止める
- ・ 自分の決断や自分との約束に真摯でいる

※その他、よくある質問については <https://icfjapan.com/faq> をご参照ください。

以上