Let’ s Try!!

「コーチング」

福岡教育大学教職大学院
石倉　直志

はじめに

今教育界では「子どもの主体性」という言葉がよく使われています。学習指導要領にも「主体的・対話的で深い学び」という文言が載っています。

しかし子どもの主体性ってどうすれば引き出せるのだろう？そのことを考えるうちに、ある考え方に出会いました。それが「コーチング」です。詳しくは後述させていただきますが、「コーチング」はコミュニケーションによって、子どもたちの内面から「本当にやりたいこと」を引き出すアプローチです。

こうしたアプローチについて学びたいと考えた私たちは，宗像市主催の「大学生による『まちの課題解決プロジェクト』」の助成を受け，福岡教育大学教職大学院で「コーチング勉強会」を開催しました。この冊子はその集大成として作成したものです。多くの方に「コーチング」の魅力を知ってもらいたい。その一心で書かせていただきました。至らないところは多いかと思いますが、お時間があるときにぜひお読みください。「コーチング」について少しでも興味を持っていただけましたら幸いです。

福岡教育大学教職大学院生　石倉直志

コーチングとは

「コーチング」とは、「問いを２人の間に置き、一緒に探索しながら、相手の発見をうながしていくというアプローチ」(鈴木:2020 p. 12)とされています。

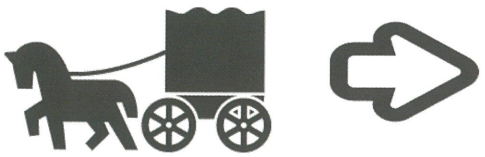
この「問い」が、「コーチング」においては重要とされています。例えば「あなたはどうしたい？」「どんな夢を持っているの？」「今の気持ちは？」「そんなことがあったんだね。それであなたはどうしてみたの？」などの声掛けです。

「コーチング」と聞くとスポーツでの「コーチ」を思い描かれる方が多いかと思います。部活動の経験などから、ビシバシと厳しく指導される「鬼コーチ」のようなイメージをお持ちの方も多いかもしれません。

しかし「コーチ」の語源は「馬車」であると言われています。

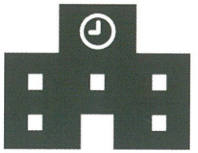
「大切な人を、現在その人がいるところから、その人が望むところまで送り届ける」(千々布:2009 p. 31)

「コーチ」にはそんな意味が込められています。

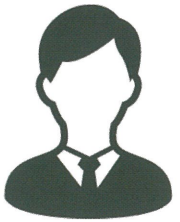


Coach(馬車)
大切な人を、現在その人がいるところから、その人が望むところまで送り届ける

スポーツにも！



教育にも！



ビジネスにも！

様々な場面で「コーチング」は活用されています。本当に行きたいと思える目的地に到着できるようサポートするのがコーチングの役割の１つです。

「コーチング」と「ティーチング」の違い

コーチングは前述したように、子どもたちに「問い」を投げかけながら、その可能性を引き出そうとする営みです。学校現場ではもう一つ「ティーチング」もよく使われています。ここでは「ティーチング」と「コーチング」の違いについて説明します。

「ティーチング」は、「Teach」つまり教えることです。教師自身「teacher」と言われていることからも、いかに「ティーチング」が教育において重要なウエイトを占めているのかが分かります。どちらかといえば答えを与えるアプローチです。迅速に情報を伝達できるため、子どもたちはすぐに問題を解決できるようになります。しかし一方で「答え」が与えられることを待ってしまうようになる危険があります。

一方の「コーチング」は、子どもに問いを投げかけて答えを引き出すアプローチです。時間はかかってしまい、すぐには解決に至らない場合があります。しかし子どもたちは自ら考えて答えを探そうとします。また子どもたちは「答えは一つではない」、「様々な選択肢がある」ということも学ぶことができます。

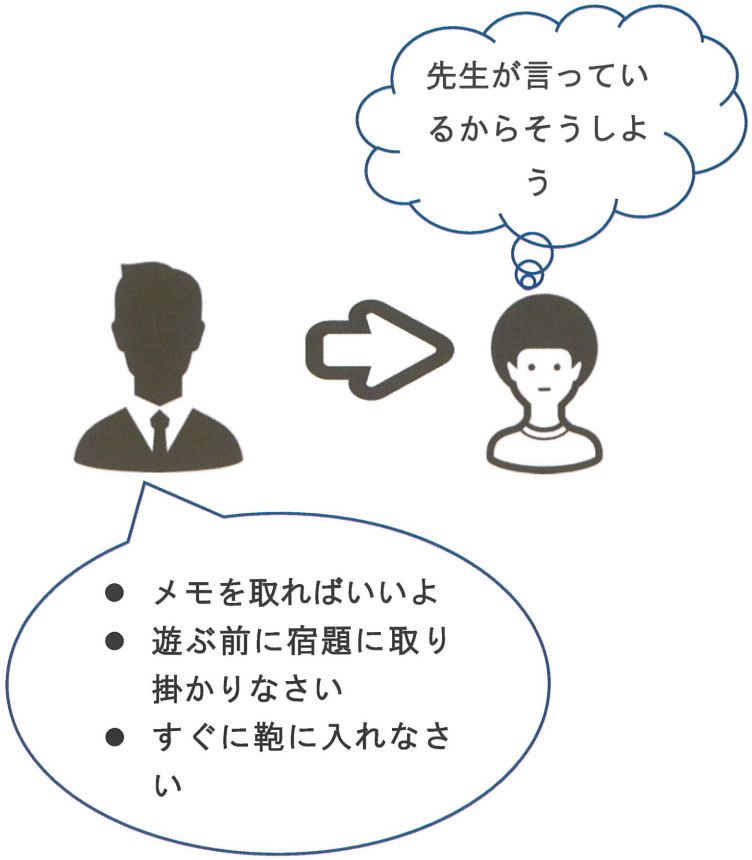
ここで具体的な例を挙げてご説明させていただきます。例えば、宿題を忘れた子どもがいるとします。

ここで、「ティーチング」では「次から忘れないようにするために、連絡帳にしっかりと書いておきなさい。家に帰ったら遊ぶ前に宿題に取り掛かるように。宿題を解いたらすぐに鞄に入れておきなさい。こうすれば次は忘れないで学校に来られるでしょ」と宿題を忘れないようにするための様々な方法を説明して指示します。

「コーチング」では、「なるほど。じゃあ、次忘れないようにするためには、どうすればいいと思う？」と子どもに投げかけてみます。子どもは考え、「寝る前に確認する」「手にメモしておく」などのアイデアを出します。

もちろん、どちらが良い悪いという単純な話ではありません。学校場面で「ティーチング」が必要となる場面は無数に存在します。しかし少し「コーチング」の要素をいれるだけで、子どもは自分で考えるようになります。宿題の例でいえば、「どうすればいいと思う？」と聞くことによって、子どもは「どうしよう・・・？自分にできることって何かな？」と考えることになります。そして例えば「メモを書いて分かりやすいところに貼っておく」などのアイデアが出れば、自分から言い出したことなので、自分の発言に責任が生まれます。

【ティーチング】



【コーチング】

「コーチング」の前提となる考え方

- その人が目標達成するための方法、必要とする「答え」は相手の中にある。
- 人間には無限の可能性と目標を達成する能力がある。

出典：石川尚子氏講演会資料より

コーチングは何かを与えるアプローチではありません。子どもたちは既に問題解決のための「答え」をもっている、という前提でコーチングは進んでいきます。コーチングする側には、「あなたには必ずできる」という信念が必要であり、つまりは目の前の子どもを信じるということです。今は答えが出なくても、「信じて待つ」という作業も必要になってきます。この前提に立ち続ければ、教師が「答え」を与えなくても、やがて子どもたちは自分で「答え」を見つけることができるようになるでしょう。

「コーチング」の基本スキル

コーチングには、様々なスキルがあります。ここでは特に基本の３つのスキルについてご説明します。

１．「傾聴」

- 受容・・・相手の言葉や気持ちを受け止める。ただし、「受容」＝「賛同」ではない。
- バックトラッキング・・・オウム返し。「学校に行きたくない」→「学校に行きたくないんだね」、「まだ遊んでいたい」→「遊んでいたいんだね」など、子どもの言葉を繰り返す。単純な方法だが、このやり取りの間に子どもは自分の気持ちを整理することができる。
- 沈黙・・・相手の言葉を待つ。考える時間を設定する。相手の思考の時間を邪魔しない。どうしても気まずくなってしまう時は「ゆっ

くり考えていいですよ」などの一言があると安心できる。

2.「承認」

- 承認にも2種類。「存在承認」と「結果承認」。
- 「結果承認」・・・出来たこと、成果などを認めたり、褒めたりする。例えば、「100点取れて偉いね！」「逆上がりできるようになったじゃん！よかったね！」など。
- 「存在承認」・・・「私はあなたを見守っているよ」「ここにいていいんだよ」と相手の存在を承認すること。例えば「おはよう！今日も元気に学校に来てくれたね」「髪切ったんだね」など。挨拶などの日常の声掛けが「存在承認」に繋がっている。

3.「質問」

- 「クローズド・クエスチョン(限定質問)」「オープン・クエスチョン(拡大質問)」

- 「クローズド・クエスチョン」・・・答えが「はい」か「いいえ」のみの質問。例えば、「朝ごはん食べてきた？」「宿題やった？」など。
- 「オープン・クエスチョン」・・・答え方が様々あるもの。例えば、「朝食は何を食べた？」「部活って何をしてるの？」など。
- 「オープン・クエスチョン」は様々な答えがあり、答え方も多様。しかし「クローズド・クエスチョン」は答えやすいという利点があり、最初は「クローズド・クエスチョン」から徐々に「オープン・クエスチョン」に移っていく方法もある。
- 「オープン・クエスチョン」は5W1H(When, Where, Who, What, Why, How)を使うとスムーズ。しかし「Why(なぜ)」は少し注意が必要で、あまり使い過ぎると、詰問調になってしまう場合も。そういう時には「何(what)」を使った方が効果的。「なぜ宿題忘れたの？」「なんでケンカなんてしたの？」→「宿題を忘れないためには何が必要？」「何に怒っているの？」など。

コーチング小話

「スキルはあくまでもスキル」

ここでお伝えしたスキルはコーチングの中のほんの一部です。コーチングスキルは多種多様です。

しかし矛盾しているようですが、スキルさえ身に付ければいいかと言えばそう簡単なものでもないようです。

石川尚子さんは著書「やってみよう！コーチング」の中で、このようなエピソードを紹介しています。それは石川さんが就職のカウンセリングをしていた時、様々な問いかけにも生徒は答えず、結局席を立って出ていった経験です。その際、石川さんは「スキル」だけでなく、コーチ自身の「あり方」が重要であるということを気付いたようです。「聞いてあげているから何か答えなさい」「こっちは忙しい中やってるんだから」などと考えるといくらスキルがあっても上手くいかないようです。コーチングのスキルは、あくまでも一つのテクニック。児童生徒との信頼関係やコミュニケーションの状態、目の前の児童の実態、自分の心の在り方などを適宜見極めながら使っていきましょう。

コーチング小話②

「やってみよう！言い換えの言葉」

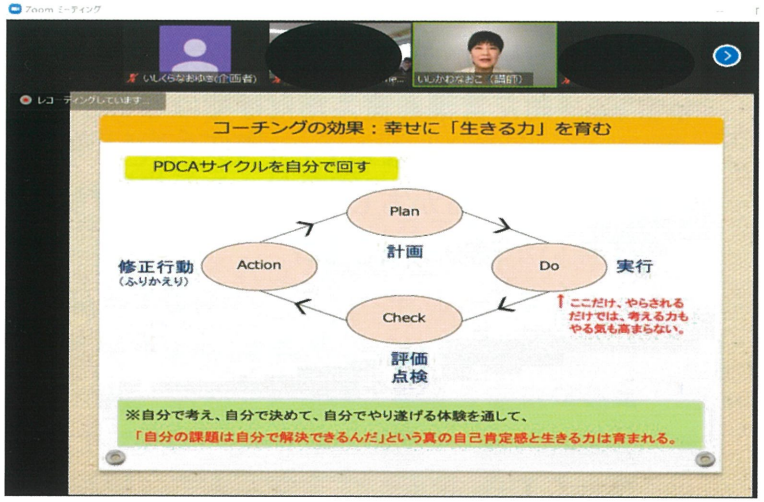
子どもは意外と言葉の些細なニュアンスを読み取ります。ここではこういう言葉に変えてみたら子どもをもっとやる気にすることができるのではないかという「言い換え」の言葉を紹介します。「ただ言葉を変えただけではないか」「細かいニュアンスなんてこだわってどうするんだ」と思われるかもしれませんが、一度試してみてはいかがでしょうか？

- 「～しなさい」→「一緒に～やってみない？」「試しに～してみよう」「～もできるようになると素敵だね」
- 「頑張れ!」→「楽しんで！」「私も～に挑戦する！」
- 「～もできないの」→「これからやってみよう！」「よく挑戦したね」
- 「なんでこんなことしたの？」→「理由を教えてくれる？」「何があったの？」

参考資料　石川尚子『コーチングで学ぶ　「言葉かけ」練習帳』

大学院での取り組み

【コーチング講演会の実施】



北海道でコーチングを実践されている石川尚子さんをお招きして、オンラインで講演していただきました。そもそもコーチングとは何か、コーチングの前提となる考え方、コーチングの基本スキルとは、などなど貴重なお話をいただきました。日本国内でのコーチングの実践例なども知ることができ、教育現場における「コーチング」の重要性も学べました。

またオランダの教師教育についても語っていただきました。オランダでは教師教育の場でコーチングを取り入れているそうです。

【コーチング図書館開設】

コーチング関連書籍を教職大学院内で共有

- 図解　先生のためのコーチングハンドブック
- 子どもを伸ばす共育コーチング
- コーチングが人を活かす
- やってみよう！コーチング

など。

おわりに

「コーチング」は、想像していた以上に奥深いものでした。スポーツ、ビジネス、教育など多様な場所で実践されています。今回は特に教育に焦点を当てましたが、既に様々な学校現場で実践されている取り組みでした。

今回のプロジェクトで講演いただいたコーチの石川尚子さんは、「コーチング」は発明されたものではなく「発見」されたものだ、とおっしゃっていました。つまり「コーチング」はある日突然、どこかの誰かが生み出したものではないのです。もともと様々な場所で自然と「コーチング」的な声掛け、行動、関わりをしていた方がいたのです。その中で、徐々に徐々に体系化されていき、「コーチング」としてまとめられていったのです。

ですから、「コーチング」は特別なものではないと考えます。たった少し意識を変えてみること。まずはそこからなのではないでしょうか。ちょっと子どもたちに問いかけてみる。少し子どもが考える時間を作ってみる。5分だけ子どもの話を傾聴してみる。一言だけ承認の言葉をかけてみる。

今までの教育の中に少しだけ「コーチング」を取り入れてみる。それだけで、子どもたちの可能性を大きく広げる助けになるはずです。本冊子がその一助になれれば幸いです。

私は今回の勉強会を開催して、コーチングが単なるテクニック論ではないことを知りました。確かにコーチングには様々なスキルがあり、それを知ることが本プロジェクトの最初期の目的でした。しかし、講師の方の話を聞いたり、自分で書籍を読んでいくうちに、一番大切なのは教師自身の心の「在り方」だと気づきました。いくら「コーチング」の技法を知っていても、「私が君たちの可能性を引き出してやる！」という態度では、子どもたちと対等なコミュニケーションは生まれません。

私は4月から教員になります。これから教育現場で働くわけですが、その際には、目の前の子どもの可能性を信じ、どうすればその子の可能性を最大限に引き出すサポートができるのか。そしてそのためには教師である私には何が必要か、どのようなアプローチができるのか。そのことを真剣に考えることが重要だと感じています。

最後になりましたが謝辞を述べさせていただきます。本プロジェクトは多くの方々に支えられて完了しました。「コーチングを勉強してみない？」と声をか

けてくださった教職大学院の若木先生、講演を快諾していただいた石川尚子さん、プロジェクトに参加していただいた大学生、大学院生、現場の先生方。そして一介の学生にプロジェクトを任せてみようと援助していただいた宗像市役所「まちの課題解決プロジェクト」のみなさま。誰か一人でも協力いただけなければ、本プロジェクトはここまで進むことができなかったと思います。本当にありがとうございました。この場を借りて謝辞とさせていただきます。

参考・引用文献一覧

- 文部科学省　『小学校学習指導要領(平成 29 年告示)』(2018)　東洋館出版社
- 神谷和宏『図解　先生のためのコーチングハンドブック』(2006)　明治図書
- あべまさい　『子育てコーチングの教科書』(2015)　ディスカヴァー・トゥエンティワン　(電子書籍版)
- 石川尚子　『やってみよう！コーチング』(2009)　ほんの森出版
- 石川尚子　『コーチングで学ぶ　「言葉かけ」練習帳』(2019)　ほんの森出版
- 石川尚子　『子どもを伸ばす共育コーチング』(2020)　柘植書房
- 鈴木義幸　『新　コーチングが人を活かす』(2020)　ディスカヴァー・トゥエンティワン　p12
- 播摩早苗　『今すぐ使える！コーチング』(2006)　PHP 出版　(電子書籍版)
- 千々布敏弥編著　『教師のコミュニケーション力を高めるコーチング』(2009 再版)　明治図書　p31
- ジョセフ・オコナー，アンドレアス・ラゲル『コーチングのすべて　その成り立ち・流派・理論から実践まで』(2012)　邦訳：杉井要一郎　英治出版

使用素材

本冊子中のアイコンに関しましては以下のサイトの素材を使用させていただきました。

- アイコン素材ダウンロードサイト「icoon-mono」〈https://icooon-mono.com/〉

当プロジェクト「『コーチング』勉強会」は、宗像市主催の「大学生による『まちの課題解決プロジェクト』」の一環として行われたものです。宗像市より助成を受けて、勉強会及び冊子作成を行いました。

改めまして謝辞を申し上げます。

当プロジェクトの成果を地域に還元するために、この冊子は宗像市とその近隣自治体の小中学校および関連教育機関に配布します。

発行日：２０２２年3月31日
発行者：石倉直志
（福岡教育大学大学院　若木研究室）