

■10月勉強会

<コーチングの基礎 ～言語に対する傾聴、非言語に対する傾聴～ 開催報告>

<日時・場所>

平成27年9月15日19時～ 文京区シビックセンター内区民会議室
ファシリテーター:高橋 武子・氏家 清志(JCAT幹事)

<内容>

今回はJCAT幹事の両名がファシリテーターをつとめて開催しました。

基本中の基本、コーチングに欠かせない要素の一つ「傾聴」にフォーカスした勉強会は、

①傾聴の定義や要素を話しあい、イメージを共有したうえで、

②実践1(言語による傾聴)、

③実践2(非言語による傾聴)、

④まとめ、

⑤エンディング、

という流れで、傾聴をそれぞれが体験体感する場になりました。

②は、二人組になり、リフレインと言い換えによる傾聴の違いを体験、やってみると、繰り返すだけで安心する、聞いてもらうだけでまとまる、という感想もあれば、話が広がらない、時間が長く感じるなど、個人による得意不得意や何が効果的に気づく場になりました。

③は、シャドウイング、ハミングによる傾聴の実践、

これは意表をついた様子で、ファシリテーターの説明に対して、みなさん頭の中に？が飛び交うシーンは滑稽でした。

はじめ抵抗感が漂いながらも、意識が高いみなさんだからこそ、

やってみての気づきや学びのシェアは豊かな時間になりました。

特にハミングは、重要性やそこからこそ受取れるものがある、

やったからこそわかる、普段なにげなく使えることばの大切さに気づく、

いろいろなアプローチで筋トレになった、などなど、

みなさんにとって、「ハミング」がキーワードになったようです。

最後に、ファシリテーターから、ポイントを補足していただきました。

それは、「答えは相手の中にあると信じていくこと！」

今日得たものを日常でご活用頂けると嬉しいです。

参加者の皆さま、次回もまたご一緒させてください！

●次回は、コーチングの基礎シリーズ第6弾

『コーチングにおける承認 ～からだで感じる承認の世界～』

■開催概要■

・日時:2015年11月26日(木)19:00～21:00

・場所:文京シビックセンター内 区民会議室 4階A会議室

・参加費:日本コーチ協会東京チャプター会員1,000円/非会員3,000円

・ファシリテーター:富川 ようじ・森 由美子(JCAT幹事)

・申込み:<http://kokucheese.com/event/index/339854/>

報告:JCAT富川(トミー)