

## ■9月勉強会

<コーチング基礎シリーズ 第5弾 セルフコーチングしよう！ ~自身のインナーコーチを見つける~ 開催報告>

<日時・場所>

平成28年9月13日19時~ 文京区民センター

ファシリテーター:河野みちる、浦井しげみ(JCAT幹事)

<内容>

『セルフコーチング』~一番のクライアントは自分自身~

を開催致しました。(ファシリテーター:浦井しげみ・河野満(JCAT幹事))。

コーチングとセルフコーチングそれぞれについてメリット・デメリットを挙げてみる。

セルフコーチングのデメリットを小さくしてメリットを享受する仕組みが、リードの2人によって張り巡らされます。

ただのセルフコーチングではなく「インナーコーチ」を見つける。

セルフコーチングはやったことがあるというコーチの方も

「インナーコーチ」という別人格を自分の中に持つ、という発想は初めてという声。

手元には「私のインナーコーチシート」なるシートが配られます。

★ニックネーム？

★右手には何を持っている？左手には？

★隠し技??

そして左の空欄には絵を描く??！

インナーコーチをくっきりとイメージするためにより具体的な人物像を描き、妄想していきます。

そしてペアになった相手のインナーコーチになりきるコーチングタイム。しっかりと描けたインナーコーチと、

これからどんな風に付き合っていくかを宣言して、濃い2時間が終了したのです。

自分の中にインナーコーチがいる。

そう思うと、様々なチャレンジができそう、そんな気持ちが湧いてくる体験となりました。

このシリーズは今後も開催する予定です。

内なる「インナーコーチ」を見つけに、いらっしやいませんか？

(白鳥智春)

以下は、今日学べたことや印象に残ったことなど、感想を頂きましたので、ご参考まで。

○「インナーコーチ」の像を考えることで、セルフコーチングのQualityがあがると思いました。(匿名)

○セルフコーチングとコーチングのメリット、デメリットが面白かった。また、インナーコーチが面白かった。

自分の理想の人を思い描いて、セルフコーチングをしようと思えます。(青山さおり)

○客観的に自分を視ることの効果。インナーコーチというコンセプトそのもの(玉井圭子)

○自分が頼れる人を自分の中に作れば良いという発想はなかったです。普段考えないような質問を考えるのは、普段の自分と違った自分だと感じました。(匿名)

○インナーコーチを持つ。それは意識することから始まる。今まで考えたことがなかったが、これからは自分の中に時によりおばあちゃんや母親をコーチとして登場させてみよう。コーチングテーマは、「幸せになるためには、それか?!」この質問を忘れずにしげみさんの「最強」の一言がうれしいです。(HM)

○コーチングや対話をもたらず気づきの大きさ。やる気をただけだったので、一人でもんもん考えるのではなく、他者と対話した方がよいなと思えました(セルフコーチングも含めて)。コーチの方々がみなさん元気だったので、エネルギーをいただきました。(MH)

○インナーコーチの体験。ビジュアルでの表現は新鮮で効果的でよいアイデアでした。(長谷川)

○コーチングは手軽にできる。もう一人の自分に気づいた。(匿名)

○インナーコーチに別の人格を与える。ビジュアル化してみる。楽しかったです。もっとうまくセルフコーチングを活用できたら、日常が豊かになるのに、、、と思っていたので、明日からが楽しみです。一人でもセルフコーチングして、声出して笑いそう。(KS)

○自分のインナーコーチの姿を具体的にイメージできたことは今後にとっても役立つことだと思う。(MT)

○セルフコーチングが機能することを体感できた。セッションとセッションの間に組み入れられないか検討したい。思考の枠を外す効果の大切さ。(西素直)

◆その他お気づきの点やJCATへの要望など

○すごく楽しかったです。よろしく願いいたします。(青山さおり)

○最初にセルフコーチングとコーチングが「同じ!」というお返事があったとき、みちるさんの「それもいいね~」というスタンスがすごく心地よかったです。私も見習います。ありがとうございます。(HM)

○事務局の事前準備された内容に感謝です。今後ともよろしく願いいたします。(長谷川)

○来年から参加させてください。(KS)

○進行の御二方の雰囲気がとてもよく、気持ちよく参加できました。ありがとうございます。(MT)

○本日もありがとうございました!! 楽しかったです。(西素直)