

コーチングについて

神戸大学9期生

東生駒病院 宮重 有貴

自己紹介

- 認定エグゼクティブコーチ(キャリアブレーション)
- 認定アドバンストレーナー(JCCA)
- S1講習会修了(日本徒手療法学会)
- ブログ: PTstep早寝早起き
<http://ameblo.jp/hayane-oki/>【パソコン】
<http://m.ameba.jp/m/blogTop.do?unm=hayane-oki>【携帯】

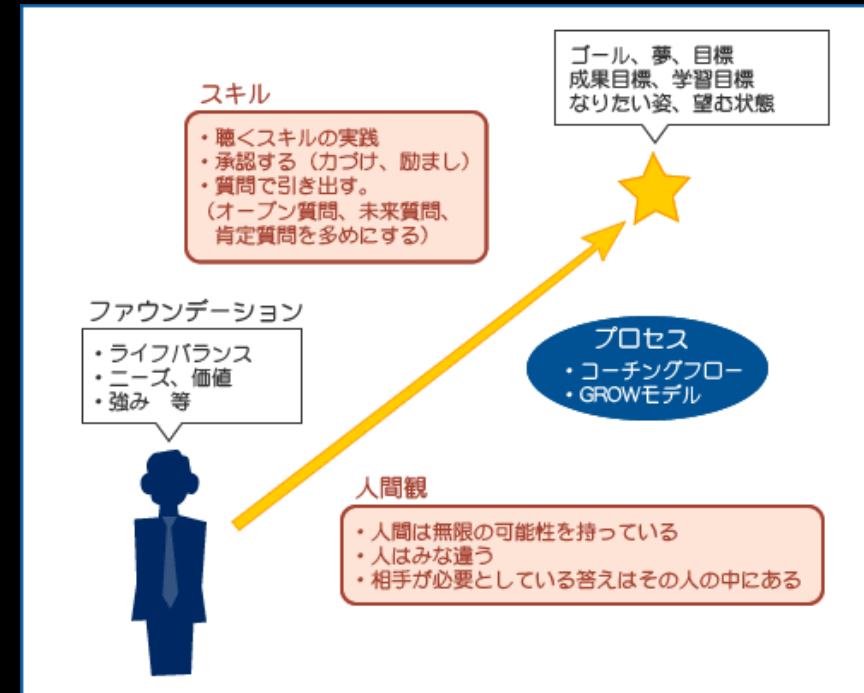
今回の目的・グラウンドルール

- 今回の目的

- ① コーチングとは

- ② コーチングのスキルとは

- ③ 医療現場にて



コーチングとは

- 「相手の潜在能力を引き出し、自発的な行動を促すためのコミュニケーションスキル」
- コーチングとティーチング
世阿弥の思想：「守破離」
- コーチングとカウンセリング
カウンセリングは問題解決、コーチングは目標達成

コーチングとは

知識情報を相手に伝える	ティーチング <ul style="list-style-type: none">・知識や方法を相手に伝える	コーチング <ul style="list-style-type: none">・相手から答えを引き出す・自発的行動を促す・<u>未来を一緒に描く</u>	答えを相手から引き出す
	コンサルティング <ul style="list-style-type: none">・専門分野での解決策を提案する	カウンセリング <ul style="list-style-type: none">・心理的問題の解決のために過去に遡って理由を特定・過去に向かってWHY?を問いかける	

コーチングの前に

- コミュニケーションを難しいと感じたことはありますか？
- 今までにコミュニケーションで失敗や後悔をしたことがありますか？
- うまくコミュニケーションをとりたい。しかし、どうしたらいいか分からないと感じたことがありますか？

なぜ難しいのか

- コミュニケーションや接遇学を学んでこなかったから。カウンセリングまで学ぶ時間がなかったから。
- いわゆる接遇とはちょっと違う気がする
ホテルやレストラン
もてなしのサービス「快」を追求
医療機関
闘病のサポート、相談、情報提供、生活指導

コミュニケーションパターン

- 医療・介護現場でよく見られるコミュニケーションパターン

指示命令型、脅迫型、アドバイス型

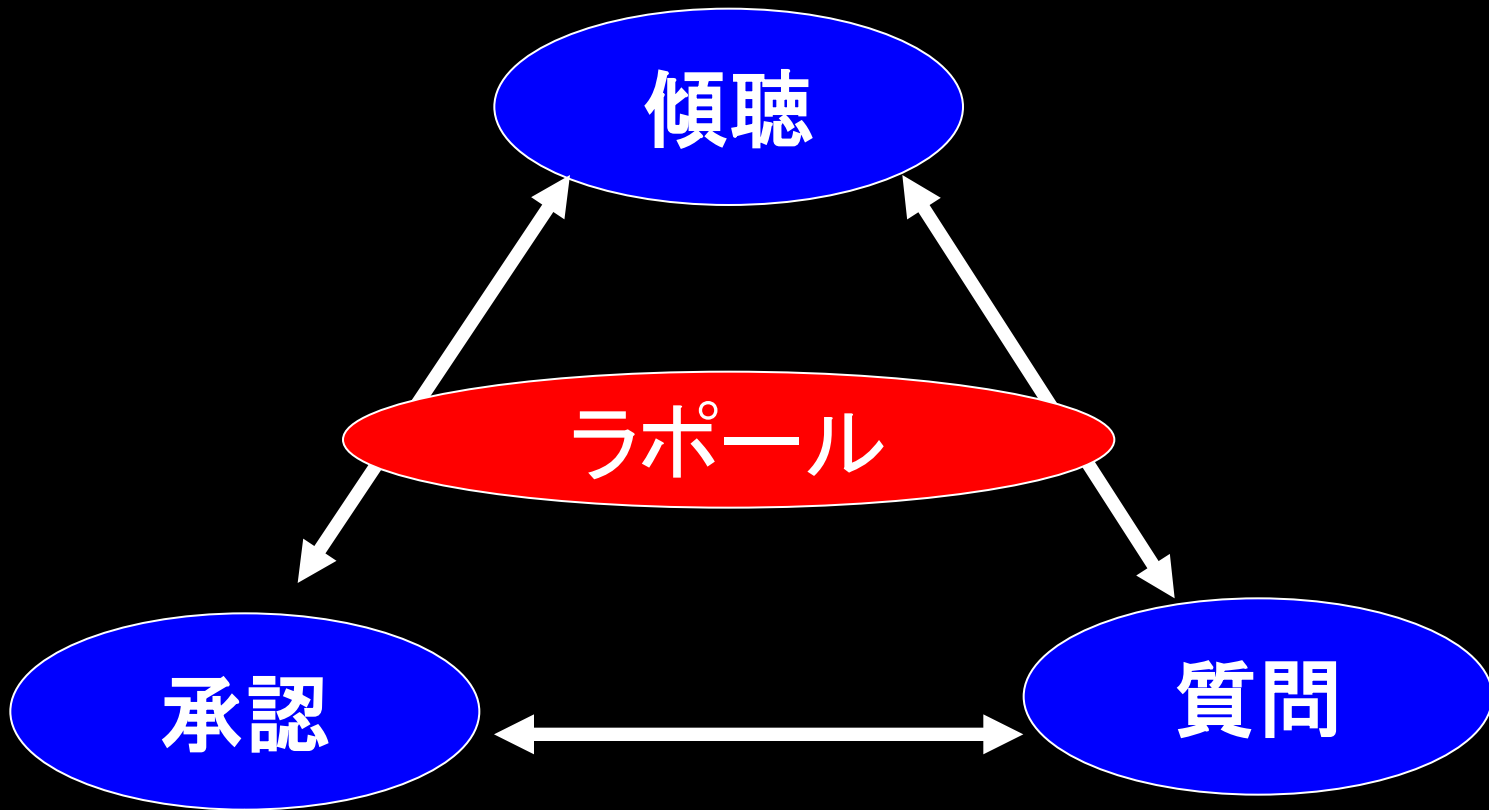
- 共通する問題として、自分の考えを先に提示してしまっている。→相手(患者、スタッフ)の自主性が発揮しにくい。

自主性の大切さ

- 他人の意見では動きにくい
- 自分が選んだという責任感が持ちにくい

cf. オートクライン: 「言葉は発したその人自身の思考回路に大きな影響をもたらす。」

コーチングのスキルとは



「傾聴」

- 相手に聴いてもらいたいときは、まず相手の話を聴く
- 視線：同じ。
上→下：命令、下→上：尋問
- ペース：急いでいる人にはこちらもテキパキと。
- 共感的理解：同情の場合、共感の場合

「承認」

- Iメッセージ:承認する
⇔YOUメッセージ:決め付け
- 枕詞:許可を取る

「質問」

- オープン⇔クローズ
- セミクローズ: どこ、いつ、何本? など。

基本スキルワーク

- ロールプレイ①

「自分の好きなものを理解してもらおう。」

①相手は否定的態度

②相手は肯定的態度

基本スキルワーク

- ロールプレイ②

「自分がこうなりたいという希望(来年の目標など)を相手に理解してもらおう。」

①相手は肯定的態度

基本スキルワーク

- ロールプレイ③

「生活習慣病の患者が生活上のことを医療者に相談する。」

①相手は肯定的態度

良好なコミュニケーション

- 他者との快適なコミュニケーションスキルを持っている
- 自分自身がいい状態で、ストレスケア、セルフコントロールが出来ている。

アンコーチャブルな人

- 話を聞けない人
- 約束(時間・行動)を守らない人
- 信頼関係が築けない人
- 常に否定的に考える人
- 思考や感情をコントロールできない人
- 過度に依存性が高い人
- 攻撃的な人
- 治療が必要な精神疾患がある人

今回の目的

- 今回の目的

①コーチングとは

②コーチングのスキルとは

③医療現場にて

参考資料

- 谷口祥子：最新コーチングの手法と実践がよ
〜くわかる本
- 出江紳一：リハスタッフのためのコーチング活
用ガイド
- 平本相夫：コーチング・マジック
- 高野文夫：ファシリテーション力が面白いほど
身につく本
- 長尾裕子：上手なプレゼンが面白いほど出来
る本