

平成26年度第1回 食に関する指導研修会

平成26年10月25日(土)

演題 「教師と子どものコミュニケーション」


～教育コーチングを食育に～

1. 自己紹介

苦しんでいる子ども、先生、親の力になれたらよいと思っている

2. 今、なぜ教育コーチングなのか

★ムービー：教育熱心な親

受け止めることができない子ども ズレが生じている

【会員の感想】

- ・自分の子どもにもしているかもしれない
- ・他のしかり方があるのではないか
- ・子どもの気持ちも考えると良いのではないか

→困っている子・親・先生（うまくいかない人たち）のために手助け・解決の為

3. コーチングとは

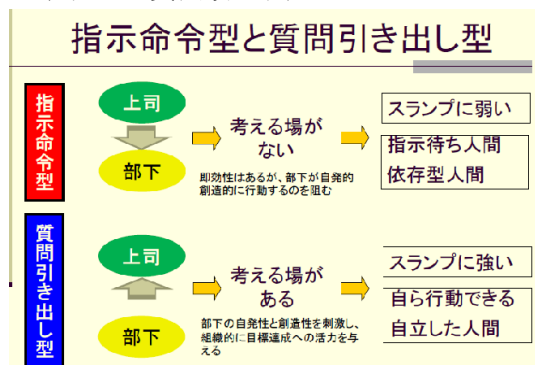
★コーチとは、コーチングとは、コーチングの意味、語源

コーチ・・・行き先が決まっていて、目的地まで連れて行ってくれるバス

→人を導く

→目標をはっきりさせて、今の状況からそこへ行くためのサポートをする

★指示命令型と質問引き出し型



コーチングでは、相手に気づきを促すようにする。

★コーチングの方法

- ・コーチ（先生）と相手（子ども）の間に良いコミュニケーションが必要
- ・質問・承認・提案されることで気づきが出る→今まで見えなかったものが見えるこのワンクッションが大切。
- ・相手と良い関係を作る為に、相手の話をしっかり聞いてあげることが必要。
（この人ならば理解してくれるんだな、わかってくれるんだな、安心できるな、と感じる）

★コーチングとカウンセリング

コーチングとカウンセリングは似ているが、相手のエネルギーレベルに合わせて使い分けることが必要。

コーチング：エネルギーレベルが普通の状態の子を上レベルに引き上げたいとき
→気づきを与える

カウンセリング：寄り添って聞いて上げることが必要

★コーチングによる指導（ムービー）

冒頭のムービーにコーチングを取り入れたもの
子どもに考えさせるような話し方

4. 3つのきく

★「聞く」と「訊く」と「聴く」

（耳で）「聞く」→hear：音として

（頭で）「訊く」→ask：質問して相手の話をきく

（心で）「聴く」→listen：相手の思いもきく、相手の聞いてほしいことをきく

★キャッチする

会話＝キャッチボール

ボールを言葉に置き換えて考える。キャッチボールをしながら会話をする。

- ① ボールから目を離さない
- ② しっかりキャッチをする
- ③ 相手が受け取りやすいように

★聴き方の7つのコツ

- ・環境を整える（相手との位置や距離）

Ex. 対面＝かなり緊張する（保護者会など指導的な話をする場合は必要）

90°の位置＝適度にリラックス、建設的な会話ができる

ハの字＝友好的な雰囲気

パーソナルスペース＝近すぎると威圧感、遠いと疎外感を感じる

- ・相手の話を最後まで聴く

- ・相づち

ハ行五段活用（良い相づちは語尾を上げる⇒話がしたくなる）短い言葉で共感する。

は行5段活用

- 「はあ」↗ 「ああ」↗ 「さすが」↗
- 「ひえ」↗ 「いいね」↗ 「知らなかった」↗
- 「ふーん」↗ 「うんうん」↗ 「すごい」↗
- 「へえ」↗ 「エ！」↗ 「成功だ」↗
- 「ほお」↗ 「お～」↗ 「そうだ」↗



【相づちの打ち方の実演の様子】

- ・うなづき

相手の呼吸の速さやリズムに合わせてうなづく（相手のことを見る）

- ・エンジェルアイで

⇔イーグルアイ（鷹の目）

どういう視線でしゃべっているか、ということは相手に感じさせる雰囲気が変わる。話したくなる表情、話しかけやすい目で聴く。

- ・おうむ返し（プラスワン：接続詞）

語尾を繰り返す、話をまとめて返す、キーワードを返す

相手の意としていっていることをつなげるために、まず話を受け止めて繰り返す。

どうしても続かない場合は接続詞（それで？ どうして？）と入れる。

Ex. A 「ぼく、ピーマン嫌いなんだ」

B 「ピーマン嫌いなんだ（それで？）」

- ・ニュートラル

話の途中で何か引っかかることを思い出す（相手と違うことを考えている）ことがあるが、リセットをして、もう一度今の話に集中するようにする。

- 相手の話を受け止め、つながるように返すことが必要。

聴き方の7つのコツを使い、ペアで会話をする テーマ：今一番行ってみたい所

★ペーシング

コミュニケーションが取れるようになると、行動が似てくるという法則があるので、それを逆に使い、相手に合わせるようにすると、早くコミュニケーションがとれるようになる

5. 承認のスキル

- ★承認の3つのメッセージ

承認とは、相手の存在（言葉、行動）を全部認めること。あなたのそのままでいいよ、と全部をわかってあげてあげることを「承認」という。

承認の方法—主語を使い分けて自分の思いを伝える

・ Iメッセージ・・・「私」を主語にした承認

事実があってそれを「私」がどう思うかを伝える

「〇〇さんは、今日はここで話を聴いてくれて、私は嬉しくて、楽しくお話ができます。」

・ Youメッセージ・・・「あなた」を主語にした承認

「〇〇さんは、とてもきれいですね。素敵ですね。」

・ それメッセージ・・・「私」「あなた」以外を主語にした承認

「〇〇さんは、すごくがんばっているね。だから、7組は優勝すると思う」

※結果的に気持ちが伝われば、どの方法で承認しても良い。

●大ほめほめ大会

Youメッセージ、Iメッセージを使い、ほめあいをする。

★アクティブ Iメッセージ

さらに Iメッセージをシステム化したもの。

事実を確認し、その行為によって生じる波及効果を伝える。自分の信条を素直に伝え、相手に決めさせる。ほめるときだけでなく、叱るときにも用いることができる。

このときに、自分の気持ちを前に出しすぎない。



【会長あいさつ】



【研修会の様子】