

## <コーチングについて>

目指す効果

### ◆ コーチングとは ◆ インスパイアとは

コーチングとは、コーチがクライアントに対してマインド（脳と心）の上手な使い方を伝授する関わりのことです。通常それは対面のコーチングセッションにおいて行われます（図1）。また、その知識・理論/技術の説明原理としての体系をコーチングと呼ぶこともあります。



図1：コーチングセッション

マインドが上手に使えると、人間関係、仕事、家族、健康、趣味、学習・教育、社会貢献、お金、といったあらゆる分野のパフォーマンスが向上します（図2）。それらはすべて人間のマインドを用いて行われる活動だからです。マインドを上手に使えるようにならない限り本質的なレベルでの人生の変革は生じません。

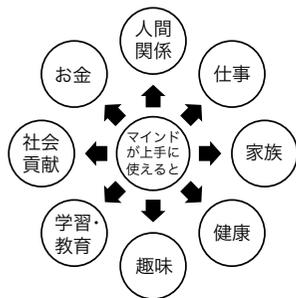


図2：マインドが上手に使えるとあらゆるパフォーマンスが向上する

コーチングでは、人生全方位でパフォーマンスを向上させるようにマインドの上手な使い方を身に付けていきます。

インスパイアとは、コーチングによって生じる結果の中でも、創造的なコミュニケーションに対して特に名づけられたものです（図3）。創造的とは、クライアントの中で新しいゲシュタルト（アイデア、気付き、発見）が生まれることです。

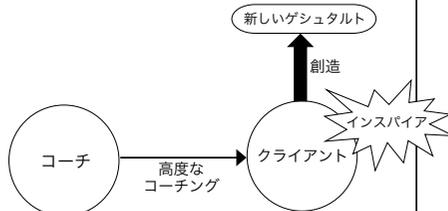


図3：コーチングセッションにおけるインスパイア

コーチが高度に関わることで、クライアントは自らの力でゴールや問題を発見し、その達成方法、解決方法をも“invent on the way”すなわち、自らその場で創造できるようになります。その結果として、パフォーマンスを向上させ続けるサイクルに入っていくことができます。

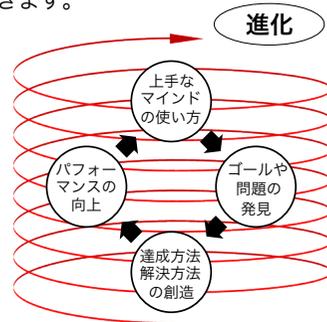


図4：クライアントのパフォーマンス向上のサイクルと進化

このサイクルが永続するためのエネルギーはクライアントの内側から生まれるものである必要があり、永続のさらに先に進化が生まれます（図4）。

## <インスパイアベースのサービス設計>

### ◆ 各サービスの区分について

各サービスには、上手なマインドの使い方・インスパイアの引き起こし方をどのレベルで学ぶかに関する三つの区分があります。

- ①：知識・理論指導
- ②：技術指導
- ③：実践指導

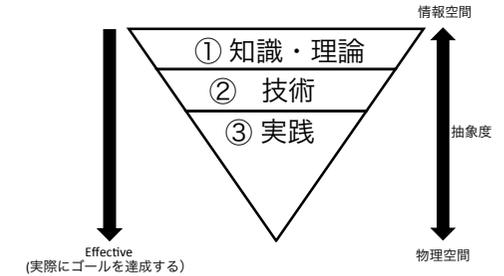


図5：サービス区分と抽象度、Effectiveの関係

- ①はコーチングの技術や実践の前提となる知識・理論の習得を目指します。
- ②はコーチングの具体的な技術の習得を目指します。
- ③はそれらを現実の人生の中で運用しながら、マインドを上手に使い、創造性を発揮して、実際にゴールを達成していくことを目指します（図5）。

サービスの中では、講座、DVD教材が①や②にあたり、パーソナルコーチングセッションが③にあたります（表1）。

表1：サービスとその位置づけ

サービス	位置づけ
講座、DVD教材	①知識・理論/②技術を習得する
パーソナルコーチングセッション	③知識・理論/技術を使って実践をしていく

### ◆ 各サービス区分の情報による分類

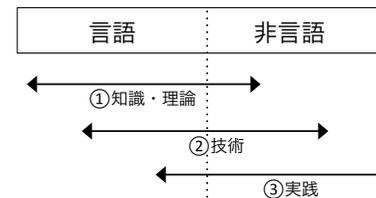


図6：サービスの区分と言語・非言語のウェイト

それぞれの区分で伝達される情報の言語・非言語のウェイトは以下のとおりです。

知識・理論は言語情報が中心です。技術は言語情報と、非言語情報の両方を含みます。実践は非言語情報が中心となります（図6）。

ただし、フィードバックを得て効果をより高いものとするために、言語情報は実践においても極めて重要です。