

子どもを伸ばす声のかけ方

教育コーチングの基本

スタート▶

！皆さん、こんな悩みありませんか？



- 子どもに本当の想いが伝わらない・・・
- たずねているつもりが、ついきつくなって・・・
- どうやってほめたらいいのかな？
- 叱るとき、つい怒鳴ってしまう・・・

| 皆さん、こんな悩みありませんか？

**この講座では、「教育コーチング」という手法を使った
コミュニケーションの方法を紹介しています。**

**お子さんとの関わり方について悩んでいる方は
ぜひ、ご活用ください！**

| おすすめの見方

次のページにメニューがあります。

皆さんの見たいページからご覧いただくことが可能です。

しかし、学習を効果的にすすめていただくためには、
まず最初から通して見てください。([最初から見る](#) をクリック)

「あれ？あれってどうやるんだっけ？」と思った時に、
見たいページを見ることができます。

最初から見る



1. 教育コーチングとは

2. 教育コーチングの基本

3. 子どもに伝えるほめ方

4. 子どもに伝える叱り方

5. まとめ

1. 教育コーチングとは

① 教育コーチングって何？

② 教育コーチング
～「子育て」から「子育ち」へ～

③ 教育コーチングについて
学んでみよう！

2. 教育コーチングの基本

① 教育コーチングの基本

② 「けい ちょう傾聴」とは

③ 「質問」とは

④ 「承認」とは

3. 子どもに伝わるほめ方

① 2種類のほめ方

4.子どもに伝わる叱り方

① 子どもに伝わる叱り方

② 「叱る」と「怒る」の違い

5. まとめ

① まとめ

② 関連ページ

③ 参考文献

④ 監修・制作

1 - ①：教育コーチングって何？

みなさん、「コーチング」という言葉を聞いたことはありますか？

コーチングって、
スポーツとかのコーチのこと??



1 - ①：教育コーチングって何？

そうですね、「コーチ」といえば、
スポーツのコーチを思い浮かべる方が多いと思います。

では、スポーツにおいて名コーチと呼ばれる方は
たくさんいらっしゃいますが、そういった方々はなぜ
そのように呼ばれるのでしょうか？

それは、コミュニケーションを通して
人が本来持っている意欲と能力を
「引き出す」ことをしているからです。

この意欲と能力を引き出し、
目標達成と自立を支援すること、
これが教育コーチングなのです。

1 - ②：教育コーチング～「子育て」から「子育ち」へ～

では・・・

子どもとの
コミュニケーションで、
教育コーチングは
どんな風に役に立つの？



子どもは本来、育とうとする生き物です。

そして、大人の役割は子どもの
「個」としての自立を支援することです。

教育コーチングによるコミュニケーションを通して
人が本来持っている意欲と能力を引き出すことで、
子どもたちは自ら目標を決め、
工夫や努力をする「子育ち」を始めます！

今回は、教育コーチングの基本についてと、
それを応用した子どもへのほめ方・叱り方についてお話します。

子どもとの関わり方に悩んでいる...



という方はぜひやってみてください！

あなたにとって様々な気づき、学び、発見があればと思います。

教育コーチングの基本は
次の3つです。

• けい ちょう 傾聴

• 質問

• 承認

この3つについて、
順番に解説していきます。

2-②：「^{けい ちょう}傾聴」とは

● ^{けい ちょう}傾聴

教育コーチングにおいてまず強化したいのが「^{けい ちょう}傾聴」です。
「^{けい ちょう}傾聴」とは「きく」ということですが、実は「きく」には大きく分けて3つあります。

- ① 訊く・・・問いたただす、問い詰める
- ② 聞く・・・音、声などを耳に感じる
- ③ 聴く・・・4つのきき方を合わせて心全体できく

【4つのきき方】

- 「できるかできないか」
- 「関係があるかないか」
- 「好ましいか好ましくないか」
- 「正しいか間違いか」

2-②:「けい ちょう傾聴」とは

● けい ちょう傾聴

大人だってだれかに話を聞いてもらうと、楽になりますよね。

話を聞いてもらい、言っていることを受け止めてもらうと、
大人も子どもも安心することができるのです。

また、話しているうちに、問題の解決策や目標、
希望が見えてくることもありますよね。

人に話すことで心に抱えている問題との間に距離ができて、
冷静にそれを見ることもできるのです。

2-②：「けい ちょう傾聴」とは

● けい ちょう傾聴

じゃあ、けい ちょう「傾聴」って何？



話を「けい ちょう傾聴」するために必要なのは、
次の「けい ちょう傾聴の3要素」を意識してみましょう！

2-②：「けい ちょう傾聴」とは

● けい ちょう傾聴

①集中する

・・・何かをしながら聴くのではなく、
手を止め、聴くことだけに専念します。

2-②：「けい ちょう傾聴」とは

● けい ちょう傾聴

②判断を脇に置く

・・・4つのきき方のどれかに偏ると

- 「できるかできないか」
- 「関係あるかないか」
- 「好ましいか好ましくないか」
- 「正しいか間違いか」

などの判断が起こります。

ただ、人はいつも判断を自動的にしてしまいます。

無理に抑えようとせずに、判断が頭に浮かんでも

一旦脇に置く、また出てきたら脇に置く、これを繰り返します。

2-②：「けい ちょう傾聴」とは

● けい ちょう傾聴

③沈黙を大切にする

・・・沈黙は考えたり、感情と向き合ったり、
答えを探している大切な時間。

「この後なにが出てくるんだろう？」と
ワクワク感をもって待ちましょう。

2-②:「けい ちょう傾聴」とは

じゃあ、「けい ちょう傾聴」するときの
ポイントって何？

さらに相手が何でも安心して話せる
「安全な場」を創るために、
次の4つのことをやってみましょう。



2-②:「けい ちょう傾聴」とは

•「安全な場」を作るポイント

①安全な距離・位置取り

・・・おすすめは90度、3時の位置に座り、手を伸ばせば届くくらいの距離で斜めに向き合うスタイルです。



2-②：「傾聴^{けい ちょう}」とは

- 「安全な場」を作るポイント

②ペーシング

・・・声の大きさ、強さ、会話のスピード、
表情、姿勢、動作などを合わせましょう。
真似するのではなく
「鏡」になるという感覚です。



2-②:「けい ちょう傾聴」とは

- 「安全な場」を作るポイント

③オウム返し

・・・発した言葉をそのまま
オウムのように返します。



- 「安全な場」を作るポイント

④聞いたよ信号

…うなずきやあいづち、表情などで、
「聴いているよ」ということを伝えます。



2-③:「質問」とは

●「質問」

「質問」と「詰問^{きつもん}」の違いは何でしょう？

「詰問^{きつもん}」は引き出す機能を持たず、
相手が否定、非難、攻撃を感じてしまう問いかけです。

「詰問^{きつもん}」と「質問」の違いはその根っこにあります。

「詰問^{きつもん}」は判断が、「質問」は興味が、それぞれあります。

ここでは「質問」の仕方について、
すぐに使える2つを紹介します。

2-③:「質問」とは

①「何？質問」

「なぜ？」「なんで？」ではなく、「何？」です。

特に「ない」をつけて

「なぜ(なんで)～ないの？」という言い回しにすると、
非常に攻撃的な詰問になります。

例えば…

「なぜ～ないの？」の
詰問になると・・・



まだ宿題終わってないから・・・



うるさいな！！

まだ起きているのか？
早く寝なさい、遅刻するぞ。



まったく、またか・・・
どうして、いつも早めに
終わらせないんだ！？



< 戻る

進む >

2-③:「質問」とは

①「何？質問」

このように、「なぜ？質問」は、攻撃的な詰問になりがちです。
それに対し、「何？質問」とは、次のようなものです。

早めにはできない原因は何だろう？
遅くなってしまった理由は何かな？



このように程度を質問することで、
「自分は責められていない」という安心感のもと、
問題の本質を見ることができるようになります。

2-③:「質問」とは

② オープンクエスチョン

オープンクエスチョンとは
「イエス」「ノー」以外の答えを
引き出す質問のことです。

逆にクローズドクエスチョンとは、
「イエス」「ノー」で答えられる質問です。

例えば・・・

クローズドクエスチョン
「イエス」で答えた場合



うん。



...

最近がんばってるの？



そでががんばってるつもり？
全然そう見えないわよ！！



< 戻る

進む >

クローズドクエスチョン
「ノー」で答えた場合



ううん。



...

最近がんばってるの？



やっぱり！
1週間前に反省したこと、
もう忘れたの？？



< 戻る

進む >

2-③:「質問」とは

② オープンクエスチョン

クローズドクエスチョンは「詰問」に陥りがちです。
その瞬間、お子さんのスイッチが自分の身を守るモードに入り、
言い訳だらけになるか、もう黙り込むか…。
それに対し、オープンクエスチョンとは、次のようなものです。

宿題はどれくらいできたの？
あとどれくらいで終わりそう？



このように程度を質問することで、
子どもは自分で考え、答えることができます。

2-③：「質問」とは

② オープンクエスチョン

では、

「けい ちょう傾聴」からオウム返し、
「質問」から「オープンクエスチョン」を
用いた例を見てみましょう。

子どもが宿題をさぼって
マンガばかり読んでいる場合



半分くらい



うーん…
30分くらいかな…。

宿題、どれくらい終わったの？



そう、半分終わったの。
もう半分はあとどれくらいで
終わりそう？



< 戻る

進む >

子どもが宿題をさぼって
マンガばかり読んでいる場合



えー、今マンガ読んでるから
…20分後くらいかな。

30分ね、いつから始める？



20分後ね。がんばってね。
おいしいもの作っとくね。



< 戻る

進む >

② オープンクエスチョン



いやいや、そんなにうまいこと、いくわけない！

はい、もちろんその通りです。

でも、ぜひ、やってみてください。やり続けてみてください。

ある瞬間、お子さんにも、
そしてあなたにも「変化」が起こりますから。

その、「変化」のベースになる核の部分を次に紹介しましょう。

2-④：「承認」とは

• 承認

承認とは、日常会話の中では
「正当または事実であると認める」
「よしとして、認め許す」という意味で用います。
教育コーチングでは後者を意味します。

ほめることも含まれますが、突き詰めれば
「ありのままを見て、留める」ことです。

2-④：「承認」とは

• 承認

ありのままを見て、留める…
これは言葉のとおり、
判断をともしなわず、見たまま、
ありのままを伝えるということです。

では、先ほどの例の続きを見てみましょう。

20分後に宿題を再開すると言っていた子ども。
しかし、30分たっても、まだマンガを読んでいた場合



...



もうちょっといいかなって...

30分たったけど、どう？



マンガ読んでるね。
何が宿題のじゃましたんだろ？



< 戻る

進む >

20分後に宿題を再開すると言っていた子ども。
しかし、30分たっても、まだマンガを読んでいた場合



焦ってる…
やらなきゃって…



うん…いまからするよ！

そっか、
もうちょっとって思ったんだ。
今はどんな気持ち？



焦ってるんだね。
やらなきゃって思ってるんだね。



< 戻る

進む >

• 承認

いかがでしょうか。

ありのままを見て、留めることで子どもは
自分の中にある「答え」を
自らの手で引き出しました。

それでは、子どもが自ら引き出した「答え」に対し、
自信を持てるようになるための
ほめ方を紹介しましょう！

3 - ① : 2 種類 の ほめ方

誰でも人にほめられると嬉しいですね。
実は、ほめ言葉には2つの種類があります。

Youメッセージ ...「あなた」を主語にした

Iメッセージ ...「私」を主語にした

3 - ① : 2 種類 の ほめ方

• Youメッセージとは…

多くは、相手を「評価する」言葉です。

評価とは、「上司から部下」、「先輩から後輩」など、
上の立場の者から下の立場の者に行うものが多いです。

具体的には、「すごいよ」、「えらいね」、
「頑張ったね」などが“Youメッセージ”です。

主語に「あなたは」をつけるとわかりやすいですね。

3 - ① : 2 種類 の ほめ方

- I メッセージとは…

感情、想いをそのまま言葉にしたものです。

具体的には、「嬉しい」、「感動した」、
「大好きだよ」などが“ I メッセージ”です。

主語に「私」をつけるとわかりやすいですね。

こちらの言葉は皆さんの気持ちが
ストレートに伝わることが多いです。

3 - ① : 2 種類 の ほめ 方

これらはどちらも大切なほめ言葉です。

しかし、“Y o u メッセージ”は
評価の一種、受け取られなかったり、
反発が起こることもあります。

では、そんなときは例えば…

“Youメッセージ”に“Iメッセージ”を
プラスしてみる。



3位だった…。



3位なんかじゃダメなんだよ！
1位をめざしてたのに！
1位じゃなきゃ意味ないんだよ！

おー、おかえり。
部活の大会どうだった？



そうか、3位か。
よく頑張ったな。



◀ 戻る

進む ▶

“Youメッセージ”に“Iメッセージ”を
プラスしてみる。



感動…？

そうか、1位がよかったんだな。
でも、お父さんはお前が
一生懸命練習する姿に
感動していたぞ。



…ありがとう

いつも遅くまで練習していたのを
知っているぞ。
頑張っているお前を見ると、
すごく誇らしくて、嬉しかったよ。



＜ 戻る

進む ＞

3-①：2種類のほめ方

セリフとポイント

- ①子どもの帰宅を承認
+「オープンクエスチョン」です。
- ②オウム返しによる
傾聴^{けい ちょう}+Youメッセージで
ほめています。
- ③Youメッセージで受け取られず、
反発が起きています。



3-①：2種類のほめ方

セリフとポイント

① オウム返しによる

けい ちょう

傾聴+ I メッセージで
自分の気持ちを

ストレートに伝えています。

② I メッセージで伝えています。

③ 照れながらも

I メッセージ、届きましたね。



いかがでしょうか。

“Y o u メッセージ”に加えて
“I メッセージ”を使うことで、
きっと子どもの反応は
変わってきますよ。

皆さんはどんなときに子どもを叱りますか？

例えば、友だちをたたいてしまった・・・

連絡をせず夜遅くまで出歩いていた・・・

こんな時、つい「コラ！」と一方的に言ってしまい、
ケンカになるときもありますよね。

4 - ② : 「叱る」と「怒る」の違い

実は「叱る」と「怒る」は方向性という点で異なります。

「怒る」は関係ないものもごちゃまぜにして、
自分の感情を相手にぶつける行為です。

「怒る」の例を1つ見てみましょう。

学校は終わっているのに、なかなか帰ってこない子ども。
夜遅くになってやっと帰ってきました。



別に。



友だちと
しゃべってたただだよ。

こんな時間まで
何やってたの！？



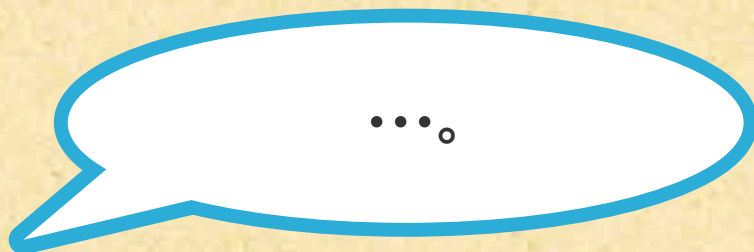
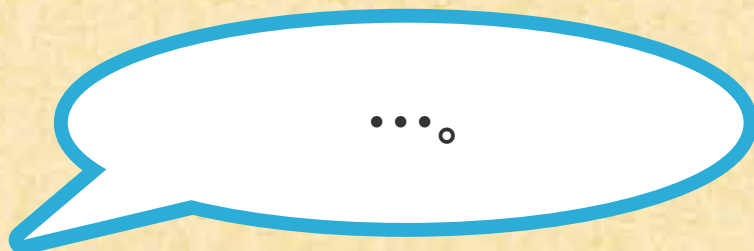
別になんて何よ！
心配ばかりさせないで！！



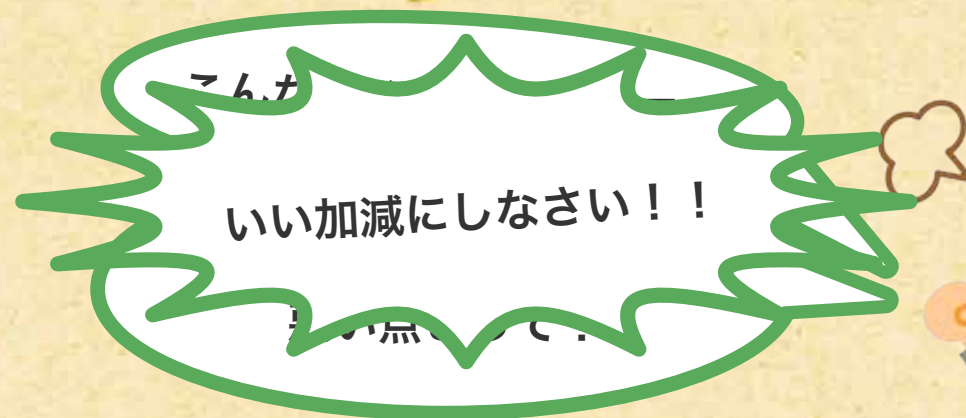
< 戻る

進む >

学校は終わっているのに、なかなか帰ってこない子ども。
夜遅くになってやっと帰ってきました。



それならそうと
連絡ぐらいしなさい！
大体あんたは
いつもそうなんだから！



< 戻る

進む >

4 - ② : 「叱る」と「怒る」の違い

いかがでしょうか。

最初は夜遅くまで連絡しなかったことを
怒っていたのに、いつのまにか
成績の話までひっぱりだしていますよね。

こうなると、子どもは何が問題なのかが
わからなくなってしまう。

4 - ② : 「叱る」と「怒る」の違い

「叱る」は相手のために、相手の成長を願い、
自分の感情をわきに置いて行う
コミュニケーションです。

そして、「怒る」とは違い、

- 何について叱るかが明確
- 叱る観点が明確
- 叱りをどのような言葉にして発するかが明確

です。

では、叱る例を1つ見てみましょう。

先ほど連絡をせずに夜遅くまで
帰らなかった子どもを「叱って」みた場合



別に。
友だちとしゃべってただけ。



何事もって、大げさだよ。

おかえり。
遅かったけど、どうしたの？



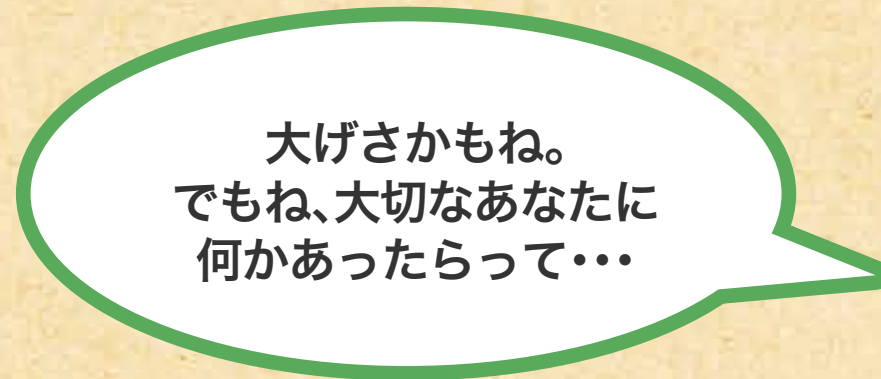
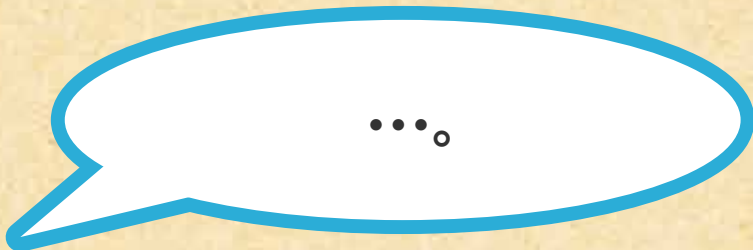
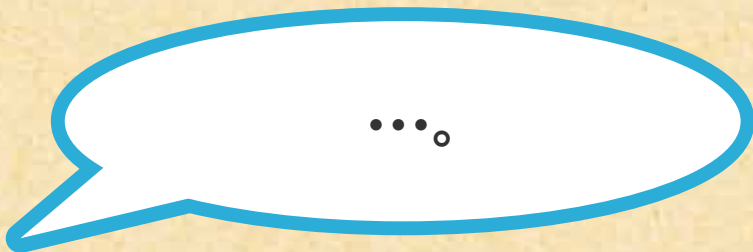
そう、友だちとしゃべってたの。
遅いから心配したけど、
何事もなく帰ってきて
安心したよ。



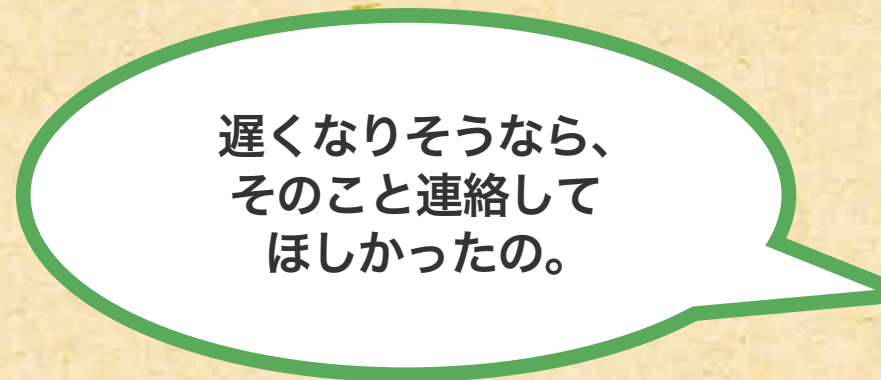
< 戻る

進む >

先ほど連絡をせずに夜遅くまで
帰らなかった子どもを「叱って」みた場合



大げさかもね。
でもね、大切なあなたに
何かあったらって…



遅くなりそうなら、
そのこと連絡して
ほしかったの。



< 戻る

進む >

先ほど連絡をせずに夜遅くまで
帰らなかった子どもを「叱って」みた場合



心配かけてごめん…

…今はどんな気持ち？



うん…。
聴いてくれてありがとうね。



< 戻る

進む >

4-②:「叱る」と「怒る」の違い

セリフとポイント

①子どもの帰宅を承認
+「オープンクエスション」です。

②オウム返しによる傾聴^{けい ちょう}
+ I メッセージで
自分の気持ちを伝えます。

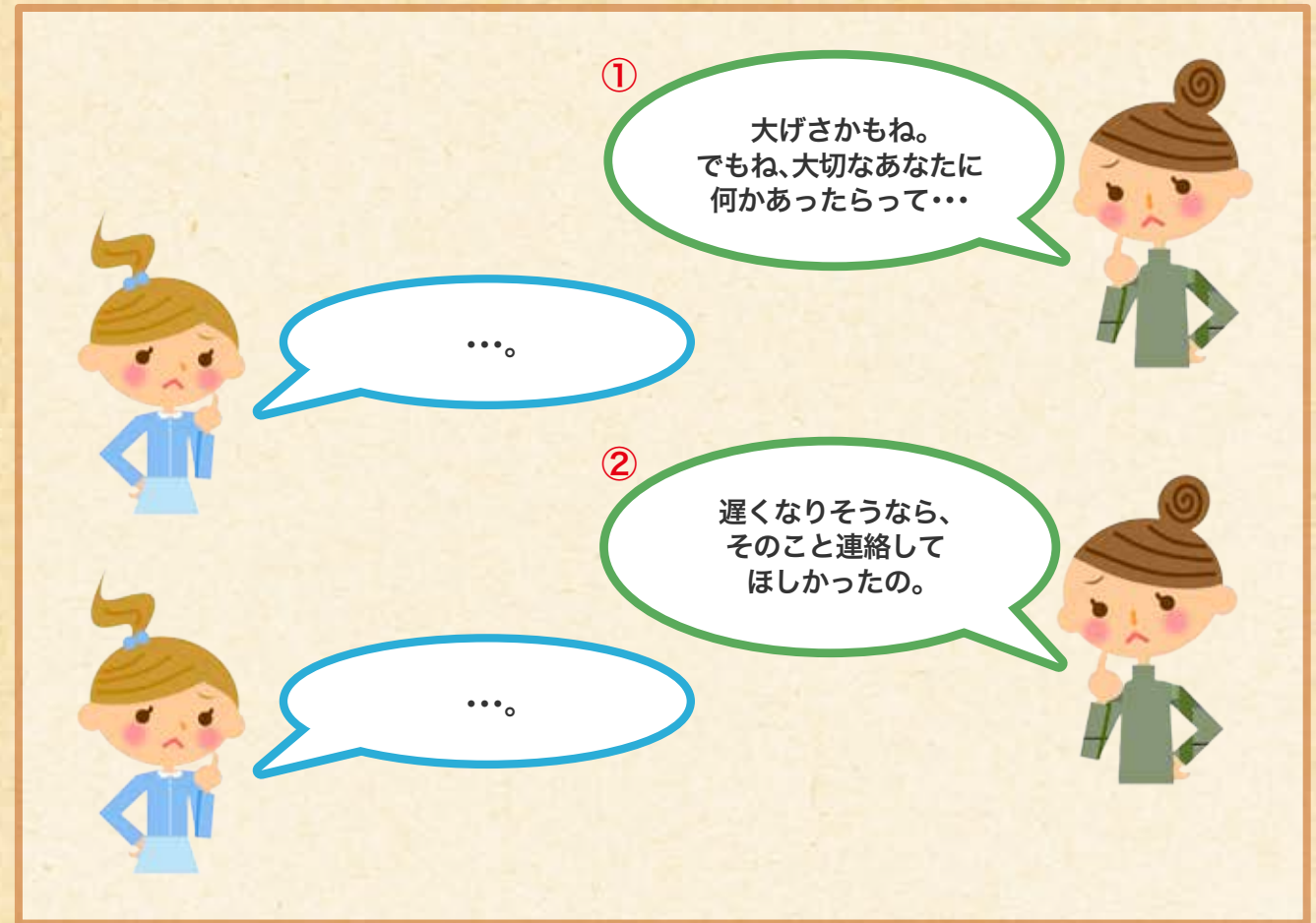


4-②:「叱る」と「怒る」の違い

セリフとポイント

①オウム返しによる傾聴^{けい ちょう}
+「叱りの目的」を伝えました。
何について叱るか明確です。

②叱る観点が明確です。



4-②:「叱る」と「怒る」の違い

セリフとポイント

- ① 沈黙を大切にする傾聴^{けい ちょう}
+「どんな気持ち？」と問いかけます。
- ② 叱ったポイントが
伝わりましたね。同時に想いも。
- ③ 叱りが伝わるうが伝わるまいが、
聴いてくれたことには変わりません。
Iメッセージを届けましょう。



叱りのポイントを押さえておきましょう。

- しっかり目を見て言葉を大切に届ける
- 繰り返さず、ゆっくり、一回で言い切る
- 叱った「目的」を伝える
- 黙る
- 「どんな気持ち？」と問いかける
- 承認を届ける

「わからせよう」「謝らせよう」を手放します。

「届けたい言葉は届けた。任務完了！」

あとは未来があるのみです。

いかがでしたか。

今回は教育コーチングの基本と
「ほめ方」、「叱り方」を行いました。

すぐにできるようになるのは
難しいかもしれませんが、
まずは子どもの話をしっかり聞いて
受けとめてみる所から始めてみましょう！

5-①：まとめ

この教育コーチングの通りにやってみても
上手くいかないこともあると思います。

でも、上手くいかないことにOKを出して、
「はい、明日からまたやろう！」と
新しくスタートすればいいのです。

今回の講座が少しでも子どもの気持ちに寄り添い、
気持ちが通じ合うきっかけになれば幸いです。

次のページに子育てに関連する情報を
掲載しています。

「もっと子育てについて知りたい！」という方は、
ぜひご利用ください！

- 子育て家庭を応援する「親力アップサイト」
<http://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000121316.html>
- 子育て応援サイト「すくすく」
<http://osaka-city.mamafre.jp/>
- おおさか子育てネット(大阪市立子育ていろいろセンター)
<http://www.osaka-kosodate.net/index.html>
- 子育てや教育に関する相談
<http://www.city.osaka.lg.jp/kodomo/page/0000002838.html>

- 1 小山 英樹 (2004)
『子どもを伸ばす5つの法則—やる気と能力を引き出すパパ・ママコーチング』PHPエディターズ・グループ
- 2 小山 英樹 (2008)
『子どもの心に届く言葉、届かない言葉—教師力・親力をアップする教育コーチング』学研
- 3 小山 英樹 (2014)
『子どもが本当の幸せをつかむ魔法のパパ・ママコーチング—無限の可能性を引き出す10のカギ』PHP研究所
- 4 子育て家庭を応援する「親力アップサイト」
【第32号】「「親力」向上してみませんか？ 1 ～コーチングというコミュニケーションを学ぶ～」
一般社団法人日本青少年育成協会主席研究員 小山 英樹
<http://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000234145.html>

【第37号】「「親力」向上してみませんか？ 2 ～コーチング というコミュニケーションを学ぶ～」
一般社団法人日本青少年育成協会主席研究員 小山 英樹
<http://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000250449.html>

【第38号】「「親力」向上してみませんか？ 3 ～コーチングというコミュニケーションを学ぶ～」
一般社団法人日本青少年育成協会主席研究員 小山 英樹
<http://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000250504.html>

5-④：監修・制作

監修

一般社団法人日本青少年育成協会 大村 伸介

畿央大学教育学部現代教育学科 西端 律子

制作

大阪市教育委員会事務局生涯学習部生涯学習担当

メニュー画面へ▶

◀ 戻る