

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・・・

◀ 戻る

進む ▶

| 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！

◀ 戻る

進む ▶

| 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

◀ 戻る

進む ▶

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！

◀ 戻る

進む ▶

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

◀ 戻る

進む ▶

3. 子どもに伝わるほめ方

① 2種類のほめ方

◀ 戻る

進む ▶

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

◀ 戻る

進む ▶

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？



◀ 戻る

進む ▶

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:「傾聴^{けい ちょう}」とは

● 傾聴^{けい ちょう}

じゃあ、「傾聴^{けい ちょう}」って何？



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

◀ 戻る

進む ▶

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。

● 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。

● けい ちょう傾聴

③沈黙を大切にす

・・・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。



- 「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。



•「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…

まだ起きているのか？
早く寝なさい、遅刻するぞ。



うるさいな！！

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？



...

それで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、
判断をとまなわず、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、まだマンガを読んでいた場合



...

30分たったけど、どう？



もうちょっといいかなって...

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…
やらないやって…



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。
やらないや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！