

コーチングとは

●コーチングとは

コーチングとは、あなたのゴール達成の為に、あなた自身について客観的に分析し、必要な知識や能力やツールを棚卸しし、それを備える為の行動をサポートするプロセスです。そのプロセスを経る事で、あなたの能力を最大限に引き出し、成長を促進し、ゴールの達成と自らの価値を創造する取り組みです。

コーチ(私)は、クライアント(あなた)とツールやセッションによって、会話を交わすことによって、あなたがゴールを明確にし、それをより短期間で達成するようにサポートします。コーチングセッションの中で、コーチ(私)は「質問」「承認」「要望」「提案」「リクエスト」「フィードバック」などコーチング・コミュニケーションで関わります。

次にコーチ(私)がすることは、生活とのバランス、体力とのバランス、人間関係のバランス、楽しみや趣味、価値観など、全体のバランスがどれほど取れているかを見て、どの領域にエネルギーをチャージすればいいかを一緒にチェックしていきます。ビジネス・コーチングでも、パーソナル・コーチングでも同じです。生活のあらゆる領域においてバランスが取れていることは、重要なことです。

コーチ(私)はバランスをチェックしたり、自分を振り返る様々なツールを用意しています。コーチング・セッションの中で、クライアント(あなた)の要望を確認して、ご提供していきます。

また、毎回のセッションでは、思いがけないアイデアや、気づきの言葉、自分を勇気づける言葉、行動するための中間目標、コーチ(私)からのフィードバックなど、様々な貴重な言葉があなたから生まれます。これらは、一瞬にして消え去ります。是非、ノートを取るなどして履歴に残しておくことをお勧めします。また、自分の成果を振り返ることで、自信が生まれ、次のゴールに向かうエネルギーが生まれます。

さあ、コーチングをはじめていきましょう。

日時計の針が 過去と未来を二分する
針の影が過ぎたあとには 時の残骸
それは取り戻せない あなたの過去
針の影が進む前方には まだ知られざる時の暗闇
それは力の及ばぬ あなたの未来
あなたの自由になるものは
影が指差す「今」という時だけ

・・・ウェレスリー大学の日時計に刻まれた詩より

コーチングで成果をあげるポイントとルール

- コーチングは、あなたの望むゴールを手に入れるための投資です。
- その為に変化をつくりだし、ゴールに向かって行動し成長するのがあなたの責任です。
- 私は、あなたの成果と成長が最大化するためにコーチします。それが私の責任です。
- コーチングの効果を最大化するために、お互い以下のことを共通認識とします。

1. コーチングは、自ら行動を起こすことが大切です。

- ☐ コーチングは、単なる世間話をする場ではありません。目的のある対話です。
- ☐ 自分自身の目標に向けて、全力を尽くしましょう。
- ☐ コーチングで話したアクションプランを行動に移さなければ何も生まれません

2. コーチングセッションの前には、必ずテーマを決めておきましょう。

- ☐ コーチングセッションの前には、振り返りの時間をとって経験から学びをいってください。
- ☐ 何をテーマにコーチングを受けたいのか、必ず自問自答しておきましょう。
- ☐ コーチとのコーチングを重要度の高い項目に位置付け優先します。

3. 変化を柔軟に受け入れましょう

- ☐ 過去の経験が全て正解とは限りません。新たなことに勇気を持って挑戦しましょう
- ☐ 先入観は時として、ブレーキにもなります。恐れず手放しましょう。
- ☐ 思考を解放しましょう。考えるだけなら何でも可能です

4. 率直に話しましょう

- ☐ コーチに対して遠慮はしないでください。感じていることはストレートに伝えてください
- ☐ コーチにリクエストするのは、あなたの自由です。
- ☐ テーマ以外のことでも、気になっていることはドンドン話してください。
- ☐ コーチは質問をしてあなたの視点を増やします。言葉を選ばず話してください。

5. どんな山も一粒の砂から

- ☐ どんな小さな成果でも、それを喜びましょう。その積み重ねが目標に続いています。
- ☐ どんな時も、何かやり遂げましょう。
- ☐ 最短で目標に届くよう常に時間の効率を心がけましょう。

6. 全てはあなたが決めて選択した結果だと受け止めましょう

- ☐ 何をするか、どのようにするか、しないか、全てはあなたが決めるのです。
- ☐ お互いの個性と人格を尊重し、お互いのために正直にフィードバックします。

セッション中にコーチと話す内容

コーチとの関係はとてもユニークなものです。セッション中にどんな話をすればいいのか、事前に知っておくことは役に立ちます。

調子はどうか

- ☐ 今の調子はどうか。うまくいっていること、うまくいっていないこと。
- ☐ 人生や生活について、どうとらえているか。
- ☐ 周りの人について、どう感じているか。

前回のセッションから今回までの間に起こったこと

- ☐ 前回のセッションの後に何か新しい動きはあったか。
- ☐ 何かブレイクスルーや、ひらめきがあったか。
- ☐ 何か新しい選択や決断を下したか。
- ☐ 個人的な新たな発展があったか。

現在取り組んでいること

- ☐ あなたのゴール、プロジェクト、活動の報告。
- ☐ やったことで誇りに思えること。
- ☐ 次のステップ。

コーチの援助が必要な内容

- ☐ 壁にぶつかっている。
- ☐ 何かわからないことがある。
- ☐ 見分けること、優先順位。
- ☐ アクションプランを立てる
- ☐ 計画とアドバイス。

次のステップ

- ☐ 次のゴールまたは、プロジェクトは何か。
- ☐ 自分自身のために必要なものは何か。
- ☐ 次のゴールのために、見分ける必要のあることはなにか。

ようこそ！

様

2014年 4月20日

あなたのコーチとして務められること、とても嬉しく思っております。あなたが目標を達成すること、より多くの成果を得ること、そして、バランスの取れた人生を、豊かに過ごしていただくことを、心より楽しみにしています。

コーチング同意書

セッション日／時間 セッションの日と時間は、相談によって一定の日時を取り決め、毎月繰り返すものとしますが、毎セッション時に確認をします。変更がある場合、前日までに連絡を取り合います。

コーチングセッションは、基本的には電話もしくはスカイプで月に3回行います。1回当たりの時間は約40分です

期間 2013年5月より2013年10月の6ヶ月間を基本契約とします。但し、クライアントとコーチの同意のもと更新、もしくは解約する場合があります。

料金 1ヶ月当たり 54,000円（税込み）
毎月最初のセッションが始まる1週間前までに、下記口座に振り込んでください。

みずほ銀行 府中支店
普通口座 口座番号：1276200
口座名 株式会社コーチセブンピース
カ) コーチセブンピース

守秘義務 コーチはセッション中、秘密にすべき情報が伝えられることがあることを認識しています。そうした情報をコーチ自身のために、利用することはありませんし、コーチを受けている人の承認なしに、他言しないという守秘義務を負っています。

関係の性質 コーチはアドバイスを与える存在ではありません。また、セラピーやカウンセラーとも異なります。人生やキャリアにおいて、実現したいことに焦点を当てます。よりよい関係を築くべく、常に誠実且つ、率直なコミュニケーションをとるとともに、コーチングの進め方に関して、改善して欲しいことがあれば、時期を待たずに伝えてください。

クライアント署名

コーチ署名

*コーチの連絡先

- 住所 〒183-0025 東京都府中市矢崎町1-36-8
- 電話番号 コーチング用 042-334-4104 携帯 090-2442-9555
- FAX 020-4624-6631 042-363-6312
- E-mail taniguchi@coach7ps.com スカイプ名 coach7ps.com
- ウェブサイト <http://www.coach7ps.com>

クライアントプロフィール

作成日 年 月 日

基本情報

フリガナ

名 前

自 宅 住 所 〒

電 話 番 号 (自宅) (携帯)

(FAX) (職場)

E-Mail (PC) (携帯)

就業情報

会社名/部署名

職 業 / 役 職

個人情報

生年月日 結婚 (既婚・未婚)

配偶者/パートナーの名前 子どもの人数

子どもの名前と年齢

グランドルール

開 始 日 2014/5/

契約期間 6か月

セッションの曜日と時間

セッション専用電話 042-334-4104

毎週 原則、水曜日

緊急連絡先 090-2442-9555

時間 7:00~

E-Mail taniguchi@coach7ps.com

* セッションの時間は、毎回のセッション終了後に、次回の日時をその都度確認して、決定します。

* セッションの電話はクライアントからかけること、通話料はクライアントの負担とします

* 時間は限られた資源です。セッションの時間は厳守してください。

* コーティングのテーマは、最初のセッションの時に、再度確認して決めて行きます。勿論途中で変更することもできます。

その他の条件

* すべての個人情報は守秘義務の原則にしたがって適切に扱われます。

* 8月の1カ月間は、コーチングを休業します

コーチングのゴール

一緒に何についてやっていきたいですか？

自分が本当は何を望んでいるのかに気付きなさい。そうすれば、蝶を追いかけるのをやめ、黄金を掘り出す作業に取りかけられるだろう。

ウィリアム・モルトン・マースデン

目標設定において、重要なのは「明確さ」です。具体的で達成可能な目標を自由に書いてください。そして、そこへ向かうプロセスをコーチと一緒に楽しんでください。

まずは大まかな目標を定め、それから一緒に具体的にしていきましょう。

■今回、コーチを付けて手にしたい目標は何ですか？

達成期日

1

2

3

★上記の目標以外に、下記の項目で1年から3年以内に手にしたい目標は何ですか？

■現在の仕事やキャリアにおける目標を3つ挙げてください。

達成期日

1

2

3

■現在の健康面における目標を3つ挙げてください。

達成期日

1

2

3

■現在の金銭面における最も重要な目標を3つ挙げてください。

達成期日

1

2

3

■趣味や遊びなど、自由に手にしたい目標を3つ挙げてください

達成期日

1

2

3

氏名

人生の目的、ビジネスミッション 後世に残すもの

あなたにとって大切なものは何ですか？

クライアントの方へ、
できれば静かなところで、ゆっくりとそれぞれの質問にお答えください。

人生の目的

あなたにとって、あなたの大切な人にとって、あなたの人生にとって大切なものは何ですか？
もっとも重要な事は何ですか？

仕事上のミッション

仕事上で、あなたが提供したいものは何ですか？ どうしてそれをやっているのですか？
あなたの特異性はなんですか？

後世に残すもの

あなたがこの世を去った後、何を残したいですか？ 具体的に書いてみてください。

氏名

あなたの能力と資質

あなたにはどんな資質がありますか？

クライアントの方へ、
それぞれの質問にお答えください。

個人としての能力/職業人としての能力

あなたの最も優れた能力のトップ5を書き出してください。

1

2

3

4

5

個人として/職業人として、一番価値のある業績

今までで、自分が最も誇りとする成果や達成したことは何ですか？

1

2

3

4

5

個人として/職業人としての資質

あなたの得意とすること、特殊能力、知識、才能、ユニークさ、力強さは何ですか？

1

2

3

4

5

氏名

気がかり、障害となっているもの

あなたの行く手を阻むものは何ですか？

クライアントの方へ、
それぞれの質問にお答えください。

気がかりとなっていること

あなたにとって、今最も気がかりになっていることは何ですか？

1

2

3

引き起こしている問題を軽減させる

あなたが常に引き起こしている問題はどのようなものですか？

1

2

3

繰り返し起こる過ち、行動、悪癖や成功の障害となっているもの

成功することへの障害となっているあなたの行動とはどのようなものですか？

1

2

3

思い込み

行動を抑制する思い込みや、捕らわれた考え方は何ですか？

どんな信念が、あなたが変化することに制約をかけてますか？

1

2

3

氏名

テーマ・リスト

コーチングで扱う一般的なテーマのリストです。

クライアントの方へ、

あなたが最初の1年間で最も取り組みたいテーマをチェックしてください。

■ 心身の健康について

- | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを軽減する | <input type="checkbox"/> 健康状態を改善する | <input type="checkbox"/> 自分自身に責任をもつ |
| <input type="checkbox"/> 運動を始める | <input type="checkbox"/> 酒・たばこの量を減らす | <input type="checkbox"/> 食事に気をつける |
| <input type="checkbox"/> スタミナをつける | <input type="checkbox"/> 減量する | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 外見上もっと健康的になる | <input type="checkbox"/> 十分な睡眠をとる | <input type="checkbox"/> _____ |

■ 財政面について

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 金銭問題に取り組む | <input type="checkbox"/> 予算を立てる | <input type="checkbox"/> 保険を見直す |
| <input type="checkbox"/> 貯蓄を始める | <input type="checkbox"/> 浪費をやめる | <input type="checkbox"/> 経済的に自立する計画をたてる |
| <input type="checkbox"/> マイホームを購入する。 | <input type="checkbox"/> 財テクの知識を高める | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 収入を増やす | <input type="checkbox"/> 借金を返す | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 投資を始める | <input type="checkbox"/> マネープランを立てる | <input type="checkbox"/> _____ |

■ 仕事について

- | | | |
|---------------------------------------|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 専門知識を身につける | <input type="checkbox"/> (もっといい)仕事につく | <input type="checkbox"/> 進路を決める |
| <input type="checkbox"/> 業績を上げる | <input type="checkbox"/> 生産性を高める | <input type="checkbox"/> もっといい仕事をする |
| <input type="checkbox"/> ビジネスをはじめる | <input type="checkbox"/> 仕事上のストレスを減らす | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 新しいキャリアを見つける | <input type="checkbox"/> 仕事上のトレーニングを受ける | <input type="checkbox"/> _____ |

■ 人間関係について

- | | | |
|---------------------------------------|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 結婚相手を見つける | <input type="checkbox"/> もっと社交的になる | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> こじれた関係を修復する | <input type="checkbox"/> 伴侶とよりよい関係をつくる | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 協力的な人間関係をつくる | <input type="checkbox"/> 家族との関係を大切ににする | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> もっといい人と付き合う | <input type="checkbox"/> もっと愛されていると感じる | <input type="checkbox"/> _____ |

■ 人生の転換期について

- | | | |
|--|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 定年後について考える | <input type="checkbox"/> 新しい仕事に就く | <input type="checkbox"/> 遺産相続、退職金など大金の整理 |
| <input type="checkbox"/> 1-5年のライフプランを立てる | <input type="checkbox"/> 大きな損失・失敗の修復 | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> ショックから回復する | <input type="checkbox"/> 大きなチャンスを活かす | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 身内の死を乗り越える | <input type="checkbox"/> 離婚から立ち直る | <input type="checkbox"/> _____ |

■ 特別なことについて

- | | | |
|--|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 希望を持つ | <input type="checkbox"/> ヴィジョンを描く | <input type="checkbox"/> 精神性を高める |
| <input type="checkbox"/> もっと忍耐力をつける | <input type="checkbox"/> 回復する | <input type="checkbox"/> 創造性を発揮する |
| <input type="checkbox"/> 特別なプロジェクトを持つ | <input type="checkbox"/> 身の回りを整理する | <input type="checkbox"/> 人生に大きな変化を起こす |
| <input type="checkbox"/> 性についての気がかりを解消 | <input type="checkbox"/> すべての要求を満たす | <input type="checkbox"/> 人のお手本となる |
| <input type="checkbox"/> 成長する | <input type="checkbox"/> もっと責任を持つ | <input type="checkbox"/> 人からより慕われるようになる |
| <input type="checkbox"/> 瞑想する | <input type="checkbox"/> 自分の真の資質を見つける | <input type="checkbox"/> 物事をより楽しめるようになる |

氏名

現状の自分をするアセスメント

コーチングでは現状の自分を客観的に知るところから
スタートします。
現状の自分を知り、目標が明確になれば、
あとはコーチと一緒にそのギャップを埋める行動をしていくだけです。

* アセスメントはあくまでも自己認識を高めるものであって、
いい・わるいを評価するものではありません。

* どうぞ自分を知る探検を楽しんでください。

