

# 導入セッションの流れ



## 1. コーチングについての確認

- ◆ 必要に応じて「コーチングへようこそ」の内容を振り返ってください

## 2. コーチング関係について

- ◆ 特別な関係性が不可欠なことを話し、共にそれを築くための協力を要請します
- ◆ 5つの特徴を簡単に説明します

## 3. スランプになったら

- ◆ スムースに前進できない時もあるかもしれないことを伝えます。
- ◆ 自分を責める必要はなく、コーチとしていつも支援することを伝えます
- ◆ スランプの時にどんなことをしてほしいかを尋ねます

## 4. コーチの自己紹介

- ◆ あなたがどんな人物かわかるように心がけます
- ◆ 紹介内容に関連した最近のエピソードなどを交えます

## 5. あなたのことを教えてください

- ◆ 以下のような質問をします

「人間関係や人生などで、もっとも大切にしていることは何ですか？」

「どんな時、うまく変化を起こせますか？」

「どんな時に行き詰まりを感じますか？」

「何によって動機づけられやすいですか？」

「どんなことから活力を得ていると思いますか？」

「コーチングにいちばん期待していることは何ですか？」

## 6. 今期の目標についてのコーチング

- ◆ 事前に渡してある『今期のゴール検討シート』を必要に応じて使いながら、目標についてのコーチングを始めましょう。
- ◆ 以下のような質問をしながら進めていきましょう。ゴールとサブゴールが決まったら、『コーチングのゴール』記入用紙に書きとめてもらいます。

「どんな目標を持ちたいと思っておられますか？」

「コーチングが終わる頃、どんな状態になっていたいですか？」

「それはあなたにとってどれくらい重要ですか？」

「なぜそれが重要なのでしょうか？」

「そこに至るためには、  
関連するどんなことについて考える必要があるでしょうか？」

「それらに優先順位をつけるとしたらどうなりますか？」

「それぞれ何回目に取り扱いましょうか？」

## 7. 次回までの確認

- ◆ ゴールとサブゴールに関連して次回までに何かできることが無いか考えてもらい、アクションプランを作ってもらいましょう。

「これらのゴールに関して、次回までにどんなことができると思いますか？」

- ◆ アクションプランができれば『セッション準備シート』に書いてもらいます。
- ◆ アクションプラン記入用紙の裏面にある『セッション準備シート』について目的を説明し、次回のセッションの前日か前々日に取り組んで下さるようお願いいたします。