



# 自律性の確立をサポートする存在でありたい

交流分析士インストラクター

平野 順子(東北支部)

(PHP認定上級ビジネスコーチ、(財)生涯学習開発財団認定コーチ)

## 【コーチングとは?】

コーチングとは、相手の能力や可能性を引き出し、自発的な行動を促進するコミュニケーションです。私がコーチングの仕事をしてから7年以上が経ちますが、仕事を始めた当初、地方都市のこともあって周りは「コーチング」という言葉さえ聞いたことがない人がほとんどでした。しかし近年では、かなり多くの人に知られるようになり、特に医療や福祉、教育の分野でコーチングを学ぶ人が増え、非常に注目を集めてきています。

「コーチ」「コーチング」という言葉を聞くと、スポーツの指導者がイメージされ、まだ「コーチング」とは「指導すること」や「教えること」と捉えている人が多いようにも思います。コーチングとは、コーチの知識や経験を相手に与えることではなく、相手の内側にあるものを「引き出す」ことがその本質といえます。例えば、まだはっきりと明確になっていないビジョンや目標、資質や能力といった潜在的なもの、やる気やモチベーション、自発性といった精神的なもの、そして、最も重要なのが、相手の行動変容を引き出すことが、コーチの仕事であると思っています。

## 【コーチングの中で行われていること】

では具体的にコーチングの中ではどのような話がなされているのか?

コーチングの進め方はそれぞれのコーチに依るところがあると思います

が、私の場合、主には「どうなりたいか(未来に対する理想像や目標)」、「そのために何をやるか(理想像や目標に向かう行動)」という内容を中心にお話いただきます。

しかしながら、「あなたはどうなりたいですか?」と問いかければすぐに答えが出てくるものではありません。多少は思い描く理想像があっても、「どうせ私には無理…」と制限をかけてしまったり、「この環境では…」「あの人がこうだから…」と、何かのせいにして方向を歪めてしまっている場合があります。すなわち、ここにもそれぞれの人生態度や人生脚本が現れ、本当に向かいたい理想像が出てこないことがあります。また、コーチングでは相手のやる気や行動を引出す、と述べましたが、「やる気を出しなさい」と言われたからやる気が出るわけではありません。「自発的に行動しなさい」と言われて、たとえ行動したとしても、これは本当の意味での自発的な行動ではないのです。

その人が自分の本当の理想的な未来に向かい、自分の内側から「やってみようかな」というやる気が出て、自ら動き出す。これは交流分析における人生態度の第1の立場から生まれる姿勢であり、勝利者の脚本といえます。そのために必要なのは「自己肯定感」や「自己効力感」のような自分自身に対するプラスのエネルギーだと、私は思っています。コーチの役割は相手のこのプラスのエネルギーを上げてあげることであ

り、できるだけ第1の立場をとれるような心の状態を作ってあげることであると考えています。

## 【交流分析におけるコーチングの役割】

理論や分析というのは、ともすると原因追及だけに走ってしまうことがあります。理論を学び、自分を分析して何かの気づきを得たとしても、「だから自分はダメなのだ」「だからあの人は合わないのだ」というところで終わってしまったら何も変わりません。どうすればより良い人生になるのかを考え、自分の考え方や行動を変化させなければ、現実の人生は変わらないのです。だからこそ、交流分析は分析で終わらせることなく「自律性の確立」を目標としているのだと、私は思います。そのような観点からコーチングを見たとき、コーチは、相手の「気づき」を促すように話を聴き、相手の自己肯定感をできるだけ高めて「自発性」を引き出すことで、相手の自律性を確立するプロセスをサポートする存在です。すなわち、コーチングは、交流分析で示されている心理学的理論や分析から、具体的にその後の人生に変化を作る行動変容に導く部分を強化する役割を持つものと考えます。

実際のクライアントとのコミュニケーションにおいて、コーチが相手の中の答えを引き出すときに、もちろん「質問」もします。しかし、コーチが質問をして一問一答のように相手の答えを引き出すと思われることがあるのですが、こ

れもまた誤解されがちな部分であり、コーチは基本的には「聴き役」です。面談の間、コーチのしていることのほとんどは「傾聴」と「承認」です。この「傾聴」と「承認」は、交流分析の心理的肯定的ストローク、あるいは言語的肯定的ストロークにあたると思います。クライアントは、自分の話をじっくり聴いてもらえることにより、自分の存在、自分の経験、自分の未来がより価値あるものだと思う気持ちが少しずつ高まります。さらに、コーチは、クライアントの特徴や良いところ、頑張っていることなどを認める姿勢で話を聴き、それに対してプラスのメッセージを伝えてくれます。「人は何のために生きるか。それはストロークを得るためである。」とエリック・バーンは述べていますが、まさにコーチとの間で十分な肯定的ストロークの交換がなされることで、クライアントの中の「自己肯定感」や「自己効力感」が少しずつ高まり、行動の変化が引き起こされていくのだらうと思います。

#### 【コーチのあり方と交流分析の哲学】

私が交流分析の学習を始めたのはコーチングの仕事をして3年ほど経ったころです。人の心と向き合う仕事をすることで様々な心理学を知りたいと、いくつか学び始めたうちのひとつでした。学び始めて最初に感じたのは、「人は誰でもOKである」「人は誰もが考える能力を持っている」「自分の運命は自分自身が決め、そしてその決定を変えることがで

きる」という交流分析の哲学が、コーチングにおいて私が大切にしたいと考えるコーチのあり方・人間観と重なるということです。

例えば、クライアントが「私はこれからこういうことをしたいと思っています」とその理想の未来を語ったときに、もしコーチである私が「この人には無理だろうな」と思ったとしたら？そもそもコーチングによる支援は成り立ちません。「この人がこうなりたいと言っているのだから、きつになれるはず」と、その人のそのままをOKとして、相手の無限の可能性を信じる気持ちが必要だと思うのです。さらに、たとえ今は、どうやってその理想像を実現するか、そのために何をしたらいいかわからず五里霧中だったとしても、コーチはその人の答えを見つけ、あげるのでなく、その人が自分で考えて答えを見つけるプロセスをサポートする存在です。コーチとしてサポートをするときに、その答えは必ずその本人の中にあり、その人はそれを考える能力を持っている、そして、その人がこれまでどのように生きていようと、どのような環境にあらうと、今後どのような人生でも歩むことができると信じていたいと思っています。進む道はその人にしか決められませんが、これまでの思い込みを外し、自分には自分の人生を変化させられる力があると思えるような心のエネルギーを上げてあげることがコーチの役割だと思います。

最後に、コーチングのコミュニケーションがより効果的に機能するためには、コーチとクライアントとの信頼関係が基盤となり、コーチとクライアントとの間で親密な交流がなされていることが重要です。

ここまで述べてきたようなコーチのあり方や態度は私の理想ではありますが、コーチでありながらも常にそのように振る舞うことができているわけではありません。私自身も人生態度のゆらぎを持ちながら、日々、様々な人と人生の時間を共有しています。それでも、やはり「I'm OK. You're OK.」なのでしょう。コーチ自身ありのままの自分にOKを出し、常に第1の立場から親密な交流ができることを目指し続ける姿勢であればいいのではないかと思います。そして、クライアントとともに、私自身もより高い自律性の確立を目指し続けていきたいと思っています。

