

子育てがおもしろくなる 子育てコーチング講座

【大正地区公民館】

【目的】

地域社会を取り巻く環境が目まぐるしく変化していますが、社会や文化を維持し継続していくために最も大切なのは、人を育てることだと言われています。

大正地区でも事業を企画する上で、人材育成は強く意識している点のひとつです。

この講座の目的は次の2点です。

ひとつ目は、子育てを、家庭や学校の中だけでなく、地区全体で考えるきっかけになること、ふたつ目は、子育てに関わる方が、コーチングコミュニケーションを身につけることで、子どもの気持ちに寄り添いながら、その後の成長と自律性をサポートしやすくなることを目的とします。

【事業概要】

日時 9月18日(金) 9:45~11:15

場所 大正地区公民館 2階

講師 足立 博俊 氏 (あだち人材育成研究所 代表)

(国際コーチ連盟プロフェッショナル認定コーチ)

講座では、最初に知識や技術、方法等を『教える』ティーチングと能力ややる気、行動等を『引き出す』コーチングの違いの説明があり、子育てコーチングの基本や有効性について学びました。

その後で、二人ひと組になってメッセージの伝え方(YOU、I、WEメッセージ)や、同じ言葉の繰り返しにより、相手との共感が生まれるリフレインの仕方を実習しました。

実際に「YOU(あなたを主語)メッセージ」と「I(私を主語)メッセージ」では相手の受け取り方に随分違いがあることを知りました。

リフレインで自分が投げた言葉のボールが、また自分のところに返ってくると安心感が生じることを体験し、伝わることの嬉しさや伝えることの大切さを実感しました。

コーチングとは…



そうか！
相手の可能性を引き出す
ことなのだ。

【工夫した点・成果】

子育て中の関係者、とりわけ小学生の保護者の方に多数参加していただくため、公民館に隣接している大正小学校の参観日に合わせて日程調整をしました。

当初は、参加者の多くは保護者の方だろうと思っていたのですが、祖父母世代の方の参加が多かったのが印象的で、中にはお父さんの姿が見られ何だか気持ちがほっと温くなりました。

保護者の方からは「普段忙しくて、親の目線で怒ってばかりでしたが、これからは子どもの気持ちを意識して『見る、聞く、待つ』ことを実践します。子どもの反応が楽しみです。」等、そして祖父母世代の方からは、「夫婦間、介護の場面等でも使えるので、実践してみます。」等、嬉しい感想とともにお礼の言葉をいただきました。

【所見・アドバイス等】

コーチングは人権尊重がベースにあり、相手の存在を受け止め、話をしっかり聞いてあげることで、自己肯定感が生まれ、自分を大切にすることが育まれ、心豊かになり、やる気が出て、結果、自分で問題解決ができる人になることにつながるそうです。

このことは、子育て世代のみならず、すべての年代に通用することです。

コーチングの活用分野はたいへん広く、あらゆる年代、あらゆる場面でのコミュニケーションに今後も取り入れていただきたいと思います。