

# CHAPTER1

## Lesson1

### コーチングの定義

---

チャプター1のレッスン1はコーチングの定義について学んでいきます。

コーチングは団体やコーチによってさまざまな定義がなされています。

ネオコーチングスクールではコーチングを次のように定義します。

コミュニケーションによって相手をサポートすること。

シンプル過ぎてイメージできませんか？

ではもう少し詳しく説明します。

コーチングとは相手の中にある可能性を引き出し、自らの力で考え行動することをサポートする技術のこと。

これでコーチングの定義がはっきりと見えましたね。

コーチングはコミュニケーションによって相手をサポートすることです。

ここで言うサポートとは教えることや代わりにやってあげることではありません。

また指示や命令によって相手を動かすことでもありません。

コーチングにおけるサポートとは、相手が自分の力で考え、答えを見つけ、自ら行動できるように支援することです。

このような支援を受けることで相手は自分の目標に向かって一歩踏み出すことができるようになるのです。

また、コーチングを行う人も相手をサポートする中でたくさんのことを学び、人として成長することができます。

## コーチングの特性

---

「頭では分かっているのに行動に移せない・・・」この悩みは誰もが抱えている重大なテーマです。

もし頭で分かっていることを今すぐ行動に移すことができれば、より早く目標を達成し、望む人生を手に入れることができるようになります。

コーチングはこの思考と行動の間にあるギャップを対話によって埋める作業です。

人が目標達成に向けて自発的な行動を起こせるようになるには、自分の本当の想いに気づき、納得できる答えを自分で見つけ出し、自らやると決意することが必要です。

コーチングはこの過程を対話によってつくり出します。

与えられたりやらされたりするのではなく、自分で考え行動するからこそ相手は自分の人生を自分でコントロールできるようになるのです。