

CHAPTER1

Lesson5

相手と信頼関係を築く

チャプター1のレッスン5は相手との信頼関係の築き方について学んでいきます。

コーチングを行うにはまず相手と信頼関係を築き、良好なコミュニケーションを行える状態をつくる必要があります。

あなたは普段相手とどのように接していますか？

相手に威圧感や緊張感を与えていませんか？

あなたの言葉、表情、態度、考え方など、あなたのあり方が相手に影響を与えます。

あなたが相手から信頼を得るためには相手を受け入れ、相手を信じ、相手に共感することが大切です。

ではここから相手と信頼関係を築くための3ステップについて見ていきましょう。

相手と信頼関係を築くための3ステップは次のとおりです。

1. 相手を受け入れる
2. 相手を信じる

3. 相手に共感する

ではそれぞれを詳しく見ていきましょう。

相手を受け入れる

相手と信頼関係を築くためにはまず相手のありのままを受け入れましょう。

相手を受け入れるのに条件は必要ありません。

ただ相手を無条件で受け入れるだけです。

相手を受け入れるポイントは先入観を持たないことです。

「相手はきっと〇〇な人だ」と決めつけてしまうと相手を評価したり否定してしまうことになるからです。

色眼鏡は外しありのままの相手を受け入れましょう。

相手があなたに受け入れてもらえているという安心感を得ると、相手はあなたに信頼を寄せます。

相手を信じる

レッスン4でコーチングの基本的な考え方として、相手には可能性があること、そして相手が必要とする答えは相手の中にあるということを学びました。

あなたはこのことを心から信じていますか？

相手を信じることはそんなに簡単なことではありません。

自分の答えを相手に教えたくりますし自分の価値観や考えが相手の答えを否定してしまうこともあります。

しかしそれはあなたが相手を信じていない証拠です。

相手のことを100%信じましょう。

あなたが相手を信じることは相手から信頼を得るだけでなく、相手が自分自身を信じる力を生み、自分の中にある答えや可能性に気付く原動力になります。

相手に共感する

相手と信頼関係を築くためには相手の考えや行動に共感することが重要です。

あなたは共感の意味を知っていますか？

共感相手の言動に対して「うんうん分かる・・・」と単に同調することではありません。

共感とは相手の言動に触れ、相手の気持ちに寄り添い、そのことが相手に伝わり安心感を与えることです。

そして共感された相手に「自分はありのままでいいんだ」と自己肯定感を感じさせることです。

相手に共感するためにはまず相手の立場になって自分が何ができるかを考えましょう。

相手の立場になることから共感は生まれるのです。