

CHAPTER1

Lesson8

パラダイムを理解する

チャプター1のレッスン8はパラダイムについて学んでいきます。

コーチングを行う上で「パラダイム」の認識は、コーチングを受ける側、行う側にとって非常に重要です。

パラダイムとは一体何なのでしょうか？

パラダイムとはその人特有のものの見方や捉え方のことです。

パラダイムはその人が物事を判断したり、行動する基準となる重要なものです。

そしてもっと重要なのが、自分のパラダイムを常に意識し、必要に応じて修正したり手放すことができることです。

しかしパラダイムは普段無意識に働いているため自分では認識することはできません。

つまり自分が非合理的なパラダイムに囚われていたとしてもそれを自分で気づくことができないということです。

コーチングは相手が持っているパラダイムを注意深く観察し、相手が自分自身のパラダイムに囚われていないかをチェックする必要があります。

もし相手が既存のパラダイムに囚われその中だけで答えを出そうとしているなら、パラダイムを突破させるために「他にも答えはないか？」「他の選択肢はないか？」と問い合わせることが大切です。

コーチングは相手が持つパラダイムを突破させ、適切なものの見方や捉え方を備えさせ、新たな可能性を切り開くようにサポートします。

またコーチングを行う側も自分自身のパラダイムをしっかり認識しなければなりません。

なぜならコーチが特定のパラダイムに囚われた中でコーチングを行えば、相手はコーチのパラダイムの中でしか考えたり行動しなくなる可能性があるからです。

このようなことにならないためにもコーチは自分のパラダイムを常に意識し、偏ったパラダイムに囚われていると感じた場合には、柔軟な視点を持つよう心掛けましょう。