

# CHAPTER1

## Lesson9

### コーチングにできること

---

チャプター1のレッスン9はコーチングにできることについて学んでいきます。

コーチングを学ぶと必ずと言っていいほど陥ってしまうのが「コーチングで相手を変えてあげたい」と意気込んでしまうことです。

しかし誰も人を変えることはできません。

交流分析を提唱した心理学者エリック・バーンの言葉で、「過去と相手は変えられない。しかし、今ここからはじまる未来と自分は変えられる」というものがあります。

自分を変えることができるのは自分だけです。

コーチングは本人が変わりたい、変わら必要があると感じた時にその効果を発揮します。

と言ってもコーチングは相手そのものを変えることはできません。

コーチングにできることは相手が現実を受け止め、過去から学び、未来を構築するために、相手のものの見方や捉え方、コミュニケーションのやり方を変えることをお手伝いすることです。

あなたが相手のためを思って「コーチングで変えてあげよう」とするその親切心は、あなたのエゴかも知れません。

もしあなたがコーチングによって相手を変えようとしているなら、あなたはまず自分自身の考え方を変える必要があります。