

CHAPTER2

Lesson6

リクエストのスキル

チャプター2のレッスン6はコーチングスキルの「リクエスト」について学んでいきます。

コーチングにおけるリクエストとは相手の可能性引き出し、大きく成長させるために相手に本音で何かを要望することです。

しかし人に何かをリクエストすることは相手に断られるかも知れないというリスクがあるので抵抗があります。

例えば、

- ・「〇〇して欲しい」
- ・「〇〇して欲しくない」

これらをリクエストする時、人は知らず知らず内に相手に断られないように、もしくは断られても傷つかないようにするために、回りくどい言い方をしたり一般論を言ったり暗にほのめかしたりしてしまいます。

しかしこれでは本当の要求を得ることはできませんし、場合によっては相手に誤解を与えたり、関係性を乱してしまうこともあります。

コーチングではリクエストを行う時は、相手との信頼関係をもとに断られるリスクを承知で相手に要求します。

例えば、

- ・「約束は守って下さい」
- ・「やると決めたことはやって下さい」
- ・「時間をしっかりと守って下さい」

たとえ言いにくいことであっても勇気を持って相手に伝えましょう。

リクエストは要求された相手にも大きなメリットがあります。

リクエストを受けることで相手が自分では気付いていなかった能力や可能性を知るきっかけになります。

また人はリクエストされると応えようとする心理が働くので行動を起こします。

ではここからリクエストを行う際のポイントについて見てきましょう。

ストレートに伝える

長い前置きや回りくどい言い方は相手を混乱させてしまうので、要望を具体的にはっきり伝えましょう。

相手に信頼と期待を込めて伝える

リクエストを行う時は命令口調や媚びた言い方をせず相手に信頼と期待を込めて伝えましょう。

信頼関係を築いておく

相手を怒らせるかもしれない、関係性にひびが入るかも知れないなど、たとえ言いにくいうことであっても相手にしっかり伝えられるように信頼関係を築いておくことが大切です。

許可を得る

リクエストを行う時は「リクエストしていいですか？」「要望があるのですが伝えてもいいですか？」など、相手に許可を得ると要望を伝えやすくまた通りやすくなります。