

# CHAPTER3

## Lesson4

### コーチングフロー：目標と現状のギャップの明確化

---

チャプター3のレッスン4はコーチングフローの「目標と現状のギャップの明確化」について学んでいきます。

目標と現状を明確にしたら次は目標が達成できていない原因を明確にしていきます。

目標の達成の障害となるものが分かれば自ずと何をすべきか分かります。

相手の目標と現状にあるギャップを明確にするためには次のような質問を問います。

- ・「目標と現状の間にあるギャップを生み出す原因は何だと思いますか？」
- ・「目標を達成するためにやった方が良いのにやっていないこと、やらなければ良いのにやっていることは？」
- ・「目標を達成することの制限になっているものは何ですか？」

### 目標と現状のギャップを生み出す原因

---

ここで注意したのが相手が現在抱えている問題や課題の責任を他人や環境のせいにするような発言ばかりをしている場合です。

目標を達成できない原因を他人や環境のせいにしていてはコーチングを先には進めることはできません。

なぜなら他人や環境は自分の力だけでは変えることができないからです。

問題の原因を自分の責任として捉え、自分に何ができるのかを考え、自発的行動を起こせば、自分の力で目標と現状の間にあるギャップを埋めることができます。

ですから相手の発言が自責なのか他責なのかをしっかり観察し、もし相手が他責の発言ばかりするようであれば自責の状態になれるように促します。

相手を自責の状態に促すためには次のような質問を問います。

- ・「この問題の原因があなたにあるとしたら何だと思いますか？」
- ・「この問題を解決するためにあなたができることは何ですか？」
- ・「もしこのまま周りや環境が変わらなかつたらあなたはどうするのですか？」

## 自責の状態へと促す際の注意点

---

相手を自責の状態へと促していくことは非常に重要なことですがただやみくもに行えば良いというわけではありません。

相手も自責で考える方が良いことは分かっているのだけれど、ただ愚痴を聞いて欲しいのかも知れませんし、共感を求めているだけなのかも知れません。

人によっては愚痴をこぼしたり自分の気持ちを受け止めてもらえることで「自分」が見えてくることもあります。

そういう相手の気持ちを無視して自責を促しても相手は素直に自責の状態にはなりません。

まずは相手の立場に立ち、相手の話をしっかりと聴いて、気持ちを受け止めてから自責を促すことが大切です。