

# CHAPTER3

## Lesson8

### コーチングフロー：相手の背中を後押しする

---

チャプター3のレッスン8はコーチングフローの「相手の背中を後押しする」について学んでいきます。

約束を引き出したらこれから目標に向けて一步踏み出す相手の背中を後押しするためにエールを送ります。

ここまで来ると相手は目標達成に向けての第一歩を踏み出す意志を固め、モチベーションは最高潮に達しているはずです。

ここで相手に承認メッセージを送るとさらに効果的です。

相手に送る承認メッセージはたとえば次のようなものを送ります。

- ・「エネルギーがみなぎっていますね。」
- ・「あなたのやる気を強く感じ私もワクワクしています。」
- ・「あなたならばきっとやり遂げると私は信じています。」

このように相手に期待していることを承認の YOU メッセージや I メッセージで伝えましょう。

## 行動するメリット意識させる

---

さらに行動を起こすことで得られるメリットを意識させることも効果的です。

相手に行動するメリットを意識させるためには次のような質問を問います。

- ・「やり遂げた自分を想像したらどんな気分ですか？」
- ・「やり遂げたらまず何がしたいですか？」
- ・「自分へのご褒美は何をあげますか？」

このように相手をポジティブな未来へ誘うことで目標達成への意欲に拍車をかけることができます。