

### わが家でできるコーチング

## 応援する

# コミュニケーション



相原めぐみ  
マザーズコーチングスクール  
認定シニアマザーズティーチャー

私はコーチです。目標に向かっ

今日どんな過ごし方をした

分だけの正解を頑張って考え

かっ頑張っている人を、コー

ら、良い気分で褒められるか

られたなら、そんな自分をほ

ーニングというコミュニケーション

な」。でも、その内容までは

めあげてね。間違っていたら、



聞きません。そして、一日の

ら、やり直せばいい。不安でも、お母さんがいるから。心

ートしたりしています。

終わりに「今日の満足度

が折れそうになっても、お母

私には、皆さんと同じ新中

は、100%満足度でいいから」。

さんがここにいらっしゃるから。す

学一年生の娘がいるのです

も、その満足度がウソだと

ると娘は安心したように、次

が、仕事だけでなく親子間で

しても、そこは追及しませ

るのチャレンジに向かっていき

も、日々コーチング的な関わ

ん。本人は既に、居心地の悪

さを感じているはずだからで

りをしています。

す。

ます。

例えば、「勉強しなさい」

大切なのは、何点かを知る

あなたにもきくと、見守って

「宿題したの？」と言いたく

こころではなく、娘が自分の姿

れる誰かがいるでしょう。安

なる場面では、こんな言い方

を自分で振り返ることであ

心して新しい環境に飛びこん

を試してみます。「やさなま

り、母である私は、娘が目指

でみて下さい。

いけなさい」があまりなくて

すゴールに必ずたどり着くと

には困難な道を乗り越える力

い

いつ可能性を、本人が思う以

がある自信ながら、いざと

上

に信じてあげることだと思

いつとき、お子さんの安全地

う

帯にならなければなりません。

さあ、それでは、そんな自

生

生き方も子育ても、正解は

分であるために、今日から何

あ

りません。だから、人は手

をやってみましようか？そし

探

探りで、一生懸命考えて、自

て、今すぐ何を始めてみま

分

分なりの正解を見つけていく

しょうか？

の

のでしょう。

私

私

私は、娘に言います。「目

私