



まずはこれを押さえればOK!!

あなたが**最高の指導者**になるために
絶対に知っておくべき、

「コーチングの基本」

- どうしたらチームは強くなるのか？
- どうすればメンバーのやる気とパフォーマンスは高まるのか？
- どうしたら結果を出せるチームを作れるのか？

そんなふうに加え、向上心を持ったあなたには、ぜひこの内容を知ってもらいたい。そしてここでしっかりと土台を作ったうえで、着実に目標への階段を上ってほしい。

そんな気持ちで、この内容をプレゼントにすることにしました。

この内容は普段、私が有料で提供しているコーチングの基本講座の内容です。

私自身がコーチングスクールで学んだことや、実際の現場で得たヒントを書き込んでいます。

そんなコーチングの基本内容ですが、今後私が提供したいサポートはそのさらに上の**「結果に結びつく指導法」**です。

なので、あなたには一刻も早くコーチングの基本をマスターしてもらい、次のステップに進んでほしいと思いました。

ここに時間をかけるよりももっと早く、次へと進みたい方をサポートしたいのです。

そのためにも、私が出し惜しみせずにコーチングの情報を提供することで、あなたにこの基本をしっかりと知ってもらい、着実にひとつ階段を上ってもらいたい。そう思っています。

本書は、あなたがチームのハイパフォーマンスを引き出せる、より優れた指導者になるために準備した、**コーチングの基本**を学ぶための冊子です。

私がコーチングサポートで使用している**「ハイパフォーマンスメソッド」**は、その名の通り、その人やチームのハイパフォーマンスを引き出すためのメソッドです。

ここでは普通のコーチングをするだけでなく、さらに**良い結果**を作れるように、「**選手をゾーンに入れてハイパフォーマンスを引き出す方法**」と「**勝ち戦略**」を取り入れたメソッドでサポートしています。

ゾーンに入れてハイパフォーマンスを引き出す方法



勝ち戦略

せっかくチームを率いるのならば、あなたにも強いチーム、結果の出せるチームを作ってもらい、選手たちの可能性を大きく伸ばしてあげてほしいと願っています。

そしてあなたには、**最高の指導者**になってもらいたいのです。

ここではその準備としてあなたに知っておいてほしい事をシェアしていきます。

もちろん、ハイパフォーマンスのメソッドを取り入れない場合でも、このコーチングの基本知識はとても役立つと思いますので、ぜひ読んで参考にしてみてください。

コーチングはスポーツ、勉強、仕事、夢、趣味など、色々な場面で活用することができるスキルです。

ぜひ吸収して活用してもらえると嬉しいです。

それでは、始めましょう！

【もくじ】

1. コーチングとは？

- 1-1. コーチってどんな人のこと？
- 1-2. コーチングの目的とは？
- 1-3. コーチングでどんな効果を得られるの？
- 1-4. コーチングで一番大切なことは何？

2. コーチングの流れと内容

- 2-1. コーチングサイクル
- 2-2. コーチングの内容（どんなことをすれば良いのか？）
 - ① どうなりたいか？（目標設定の方法）
 - ② 今はどんな状態か？（現状把握の方法）
 - ③ どうやって達成するか？（プラン決めの方法）

3. コーチングの土台

- 3-1. 3つのコーチングマインド
- 3-2. 信頼関係（ラポール）

4. コーチングのスキル紹介

- 4-1. 聴くスキル
- 4-2. 質問する
- 4-3. フィードバックする
- 4-4. リクエストする

5. シンプル質問コーチング

6. まとめ

1. コーチングとは？

【1-1. コーチってどんな人のこと？】

まず「**コーチ**」とはいったい何でしょうか？

この言葉は、ハンガリーの町「Kocs」に由来しています。

1500年代にKocsで四輪馬車が初めて作られ、その後大量生産されたことから、その町の名にちなんで「Kocsi」と呼ばれるようになったそうです。

そして、その「Kocsi」が英語に変わって「**Coach(コーチ)**」となり、その「馬車」という意味から、「**目的地まで大切な人を送り届ける者**」という意味に派生しました。

ということで、コーチとは「**その人を目的地まで送り届ける人**」のことであり、そのやり方はその人によって様々になります。

ただ、やはり私の認識としては、「**知識を教える先生**」よりも、「**一緒に歩んで支える人**」のような存在が、コーチと呼ばれている人だと思っています。

ただ、そこに専門知識があり、さらにコンサルもできるコーチであれば相手にとってはかなり強力な存在となり、それがベストだと思います。

実際には、コーチングを教える色々な団体や人によっても、その⁵定義はさまざまです。

【1-2. コーチングの目的とは？】

目的についても、コーチによって変わってきます。

コーチングでよくテーマになってくるのが「**自主性**」です。

コーチはあくまで支える役割であり、一緒に考え、その人が自主的に行動していくのをサポートする。

それが、コーチングが普通の「教育」と違うところです。

そこには、指導者が目標を決めたり、考えたことをやらせる、という押しつけや上下関係などはなく、「**相手を尊重して、相手になりたい自分になるのをサポートする**」というスタンスがあります。

ここでは参考として、私にとってのコーチングの目的を紹介しましょう。

【高橋が考えるコーチングの目的】

「その人のハイパフォーマンスを引き出し、理想の結果を得るために、勇気づけや自主的に行動していけるようにサポートすること」

これが私のコーチングの目的です。

ぜひあなたの目的（定義）も考えてみてください。

【1-3. コーチングでどんな効果を得られるの?】

コーチングで得られる効果についても紹介しておきましょう。
たくさんの効果が期待できますが、これらが代表的な効果です。

《コーチングで得られる効果》

1. 自己理解が進む。
2. 目標とそのイメージがはっきりする。
3. 目標の達成のためにすべき事がはっきりする。
4. ストレスが軽減される。
5. 集中力を保てる。
6. 行動力が上がる。
7. 成長が加速する！

コーチングは自分との対話との対話です。

自分の本音と向き合い、自分が本当に目指したい場所にしつかりとフォーカスを当てることができれば、**集中力、行動力、想像力**などが生まれてきます。

ぜひ効果の高いコーチングを目指してください。

【1-4. コーチングで一番大切なことは何？】

コーチの役割のうち、私がとても大切だと考えているのは、「**未来を見ることを手伝えること**」です。

それが一番の仕事だと思っています。

コーチングでは、サポートする側から押し付けられた目標や課題に向かって進むのではなく、**話をしながら本人が自分で考え、気づき、自らが設定した目標に向かって行動を起こしていきます。**

その際に、コーチは「**その本人が作りたいのがどんな未来なのか？**」また「**どんな自分になりたいのか？**」が明確に見えてくるようにサポートをします。

その未来が明確に見えるかどうか、それがとても重要だからです。

コーチングの技術には、そういったものを明確にしていくワークなどがあり、それらがとても重要な役割を果たします。

またコーチはその時に、より高い目標をより早く達成できるように背中を押します。

そんなふうの後押しをするためにも、まずはしっかりと「**頭の中に地図を描くサポート**」を意識することで、とても良いコーチングになります。

2. コーチングの流れと内容

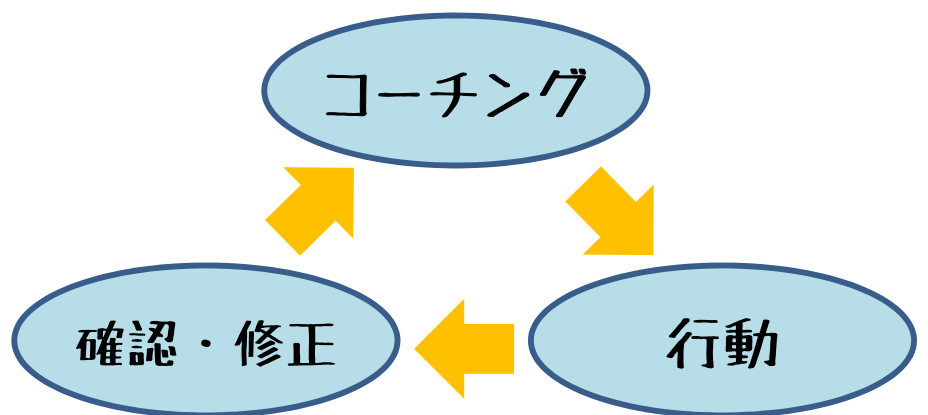
【2-1. コーチングのサイクル】

コーチングは基本、一定の頻度で定期的に行います。

一度の会話で大きな変化を起こすというよりも、**長期的**に接していくことで着実な変化を起こしていきます。

それをサイクルとして説明すると、次の3つを回していくことになります。

- ① **コーチング**
- ② **行動**
- ③ **確認、修正**



これらを繰り返しながら修正し、目標へ向かっていきます。

よく、コーチングを受けたい人の中には、話をしたその1回で変化が欲しいと考える人や、長期的な考えをもっていない人がいますが、それではむしろ効果の薄い、その時だけ盛り上がって終わりというようなコーチングになってしまいます。

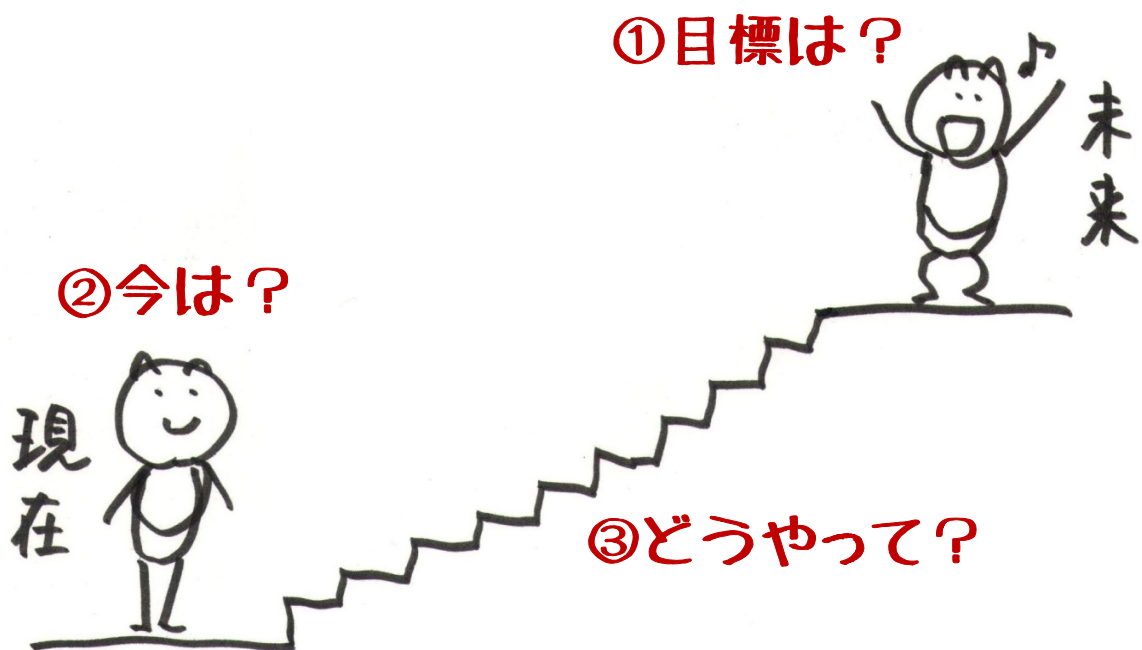
もちろん1度でも効果はありますが、**複数回の長期でコーチング**をしていくことをオススメします。

【2-2. コーチングの内容 (どんなことをすれば良いのか?)】

まずは簡単に、コーチングで行ってほしい要点をお伝えします。

これはコーチングをしていく「**道すじ**」のようなものです。

ただなんとなく話をするのではなく、何についてどんな流れで話をしていけば良いのか、について知っておいてください。



- ① どうなりたいか? (目標設定)
- ② 今はどんな状態か? (現状把握)
- ③ どうやって達成するか? (プラン決め)

基本はこの3つをテーマにコーチングを進めていけば、まとまりのあるコーチングが行えます。

ただし、相手が他に気になっていることや話したいことがある場合には、目標や次の行動ばかりに進まずにしっかりと話をすることも重要です。

では次に、それぞれ3つをどんな方法で明確にすれば良いかの例を挙げていきます。

《①どうなりたいか？（目標設定の方法）》

まず、コーチングを行うのに「**どうなりたいか？**」という**目的地**が分からなければ始まりません。

カーナビの目的地設定のように、一緒に目指すべき目標をはっきりさせるからこそ、そこに必要なものが見えてきます。

●「まずはどうなりたいの？」を自由に思い描いてもらう。

なるべく具体的に、何を、いつまでに、どのくらい、こうしたい、というようなことを本人に想像してもらいます。

●具体的な例や、数字なども使って表してもらう。

数値化できるものはできる限り明確にしましょう。それが指標になります。

●複数ある場合はそれらを書き出し、優先順位を付ける。

思い描いた目標を書き出して明確にし、その中でも優先度が高く重要なものをハッキリさせます。

その際、指導者としてアドバイスできる場合はしてあげてください。

優先順位を決められずに全てに目がいてしまい、集中できなくなることが多いので、そこは意識しましょう。

● 思い描いた目標を達成した時の状態をイメージ体験する。

目標が明確になったら、それを想像の中で体験させてみましょう。

その際、コーチも一緒に想像してみてください。

イメージ化のポイントは、五感を使って「どんな光景か」「何が聞こえるか」「身体感覚はどうか」「香りはあるか」や、「周りの人がどう感じているか」などをイメージさせることです。

それがリアルにできればできるほど、より記憶にも刻まれ、最高の感覚を味わえる良いイメトレになります。

《②今はどんな状態か？（現状把握の方法）》

目標の達成というのは「**目的地**」と「**今**」のギャップを埋める作業です。

目的地がはっきりした後は、現状を冷静に確認することが必要です。

そうすることで、次の一歩が見えてきます。

● 今の状況、やっていることを自分なりに話してもらおう。

本人が感じていること、考えていることをそのまま話してもらいます。

なるべく具体的に自分が感じていることを語ってもらいます。

● 結果や数字で表してもらおう。

できる限り数字で表現できるように考えてみてください。

(例 1) 目標を達成した完全な状態を100%だとすると、
今は何%くらい？

(例 2) 実際の勝率、成功率などは？

● 他の人、コーチからはどう見えているか、確認してみる。

自分ではなく、他のメンバーの視点で見ると自分はどのように見えているかを考え、客観的に自分を捉えてみましょう。

● 今できていること、できていない課題を整理する。

自分の強みやスキル、特徴の棚卸しを行います。

自分の「**できること**」と「**できないこと**」を整理することで頭がスッキリし、迷いを減らすことに繋がります。

《③どうやって達成するか？（プラン決めの方法）》

目標、現状の確認ができたなら、次は「**行動プラン**」です。

コーチングではない多くの話し合いでは、理想を語りあったはいいがまったく行動まで至らない、ということが多いと思います。

ここでしっかりと行動のプランを決めることで、後の結果が大きく変わってきます。

● 目標の期限を決める。

いつまでに達成するのか？ 目標を達成する期限をきめてください。

これは「いつまでだったら可能か？」ではなく、「いつまでに達成したいか？」で考えてください。

● 目標までの間にある、クリアすべき小さな課題は？

最終の目標までの道のりにある目印となるような小さな目標を決めて、まずはそこを目指してください。

● それぞれの課題を具体化、数値化する。

目標は具体的なほうが行動しやすく、さらに数字で表せるものであればよりシンプルで確認、評価もしやすくなります。

● それぞれをクリアするためにまず必要な行動は？

小さな課題までが決まったら、あとは行動するのみです。

まずは結果にこだわらず、「どんな行動をすべきか？」にフォーカスして動き始められるようにサポートしてあげてください。

3. コーチングの土台

コーチングは**相手の可能性を引き出すためのコミュニケーション**です。

そこに必要なのは単なる言葉の技術だけではありません。

サポートをするコーチにはまず持っていてほしい**土台**と言えるものがあります。

私が大切にしている土台は2つ。

「コーチングマインド」と「信頼関係（ラポール）」です。

これらがなければ、コーチの独りよがりになってしまったり、浅いコーチングになってしまう可能性が高くなります。

ではそれぞれがどんなものなのか見ていきましょう。

【3-1. 3つのコーチングマインド】

相手の背中を力強く後押しするには、しっかりとしたマインドが必要です。

ではどんなマインドが必要なのでしょう？

ここでは私が大切にしている**3つのコーチングマインド**を紹介します。

（ここではコーチングを受ける側を「クライアント」と表現します。）

①目標達成に必要なものはすべてクライアントが持っている。

優れたコーチは、クライアントがその目標を達成できる能力と可能性があると信じます。

そしてコーチもけっして諦めません。

結果の出せていない指導者の中には、クライアントが言った目標を聞いてすぐに「無理だ」と決めつけてしまう方がいますが、それではクライアントの可能性は十分に引き出せません。

いつでも**100%クライアントの味方**になり、全身で受け止めることが必要です。

クライアントの可能性を信じ、しっかりとサポートしてあげてください。

②コーチ自身も自分の可能性を心から信じている。

コーチはクライアントの可能性を信じ、また自分自身にもそれをサポートするのに十分な能力を持っていると100%信じましょう。

コーチは自分を信じていることができこそ、クライアントの可能性を信じていることができます。

しっかりと自分に自信を持ち、自らが持っているすべてのリソースを使ってサポートしてあげてください。

③コーチはクライアントの考えを尊重し、敬意を払う。

コーチはクライアントの鏡であり、解決する人ではありません。

評価、判断をする者でもなく、クライアントの最大の理解者で応援者です。

もちろんコーチのほうが偉いわけでもありません。

コーチはクライアントの意思を尊重し、敬意を払ってください。

いつも**対等な関係**を意識して接し、**お互いがリスペクトし合えるような関係**を意識してください。

【3-2. 信頼関係（ラポール）】

コーチングを行ううえでとても重要になるのが、**信頼関係**です。

このことを心理学用語では「**ラポール**」と呼んでいます。
これも大切な土台です。

これがしっかりと築かれているかどうかで、結果は大きく変わってきます。

もしも2人の間に**信頼関係がない場合**、お互いに本音や必要なことを話せずに、まったく効果のない無意味な時間になりかねません。

私が接してきたチームでの問題の多くは、まずこの**信頼関係**ができていないことが原因だったと感じます。

まず必要なのは、本人がしっかりと**素直に気持ちを口に出せる関係づくり**です。

それが無ければうわべだけの会話で終わってしまいます。

効果のあるコーチングをしたいのならば、できる限りの信頼関係を築くことを意識してください。

では下に、信頼関係を築くためのヒントを紹介しておきます。

《信頼関係（ラポール）を築くヒント》

- **バックラッキング（オウム返し）** …相手の話したことを反復する。
- **相づち** …うなずき、理解したという相づち。
- **ミラーリング** …相手の身ぶりや動作、表情などにこちらも合わせる。
- **ペーシング** …話すペースや呼吸、雰囲気、感情などに合わせる。
- **相手を信頼していることを伝える。**
- **自己開示** …コーチ側から心を開き、過去の体験や考えを開示する。

これらはカウンセリングで基本として使われる方法で、これを行うことで相手が親近感を持ち、信頼関係をつくることができます。

その目的は**相手が安心できるようなリラックス空間**を作ることです。

そうすることで、クライアントが自分の気持ちを素直に出せるようになり、より**本質的な会話**ができるようになります。

また、人は口調やしぐさ、表情などの非言語の部分から**93%もの情報を得ている**ので、言葉の意味よりもそちらを意識して接することが、信頼関係づくりには役立ちます。

ぜひ試してみてください。

4. コーチングのスキル紹介

コーチングで使う4つの基本スキルを紹介します。

①聴く

②質問する

③フィードバックする

④リクエストする

これらを色々なバリエーションで行いながら、**頭の整理、気付き、明確化、行動目標の設定**などをしていきます。

では次に、①～④で知っておいたほうが良いスキルを紹介しておきます。

【4-1. 聴くスキル】

相手がしっかりとリラックスしながら、本音で話ができるように、下のような会話のスキルを使うことでより親近感のある会話が行えます。

●ペーシング、うなづき、相づち、バックトラッキングを使って聴く。

●接続詞を使う。「それで？」「それから？」「他には？」

●沈黙する。（沈黙により、相手に考える時間を与えたり、言葉を引き出す。）

●要約する、言い換える。（相手の言ったことを要約し、お互いの理解を確認する。）

【4-2. 質問する】

会話をする中で、相手が自分の本音や、大切にしていること、今後のことなどについて明確になっていくように、色々な質問の方法を使っていきます。

●オープンクエスチョン

選択肢の多い広がりのある質問。

（例）夕ご飯は何が食べたいですか？

●クローズドクエスチョン

選択肢の少ない狭い質問。Yes or No? のような質問。

（例）夕ご飯は食べますか？

●チャンクアップ、チャンクダウン

「チャンク」というのは、“かたまり”のことで、見る位置（高さ）を変えるイメージで具体化と抽象化して考えてみます。

チャンクアップとは、**抽象化して考える**ことです。

チャンクダウンはその逆に、**具体化して考える**という意味です。

(チャンクアップ←生き物、動物、哺乳類、犬、芝犬→チャンクダウン)

●将来のありたい姿を尋ねる。

ありたい姿を明確にすることはとても重要です。

「何をしたいのか？」

「どうありたいのか？」

「どんな未来なら嬉しいのか？」

「ではどうしていくのか？」

などを質問しながら明確にします。

●視点を変える。

相手が持っている固定された視点を移動させて、思い込みから抜け出したり、新しい思考や気づきを生み、相手の可能性を広げます。

(例) あなたのお母さんはどう感じていると思いますか？
他のメンバーから見たらどう感じますか？

【4-3. フィードバックする】

コーチは相手の話を聞いて、そこで感じ取ったものを伝えることで、本人が見えていないことに気づくことができます。

「鏡の役割」をするように、コーチが感じたことを素直に伝えます。

● 許可を得てフィードバックする。

(例) 私が感じたことを話しても良いですか？

● I メッセージでフィードバックする。

I メッセージとは「私」の視点で感じたこと、という意味です。

(例) 私には～のように感じられます。
伝わってきます。

● 話を聞いて感じたことを確認する。

話を聞いていてコーチが感じたことが合っているかどうか、確認してください。

(例) 話をお聞きしていると、～のように感じられますが合っていますか？

※フィードバックをする時は、押しつけがましくなったり、信頼関係を損なうような言い方にならないように気をつけてください。

長々と伝えるのではなく、簡潔に短く伝えるのが効果的です。

【4-4.リクエストする】

コーチの重要な役割として、「**次への行動を促す**」というものがあります。

それによって、決めた目標に向かって動き出せるように背中を押します。

- いつから始めるか？を質問する。
- ストレートに励まし、勇気づける。
- 達成する期限を設定する。
- 行動することを約束する。

この**リクエスト**があるかないかは、相手の行動にとっても影響を与えます。

色々な話をしたけど、「**で、まずはどうするの？**」というのがこの部分になります。

簡単に言えば、何かの販売営業をした場合に、商品色々と説明し、とても良い商品だと理解してもらえた後に、「**こちらでよろしいですか？買いますか？**」と聞くこの最後の言葉のようなものです。

それがないと、相手は「**とりあえず今日じゃなくていいかな**」となってしまいます。

それと同じように、目標を決めたならばしっかりと行動の第一歩まで、道案内してあげてください。

リクエストは最後のとても重要な部分です。

5. シンプル質問コーチング

ここで私がよく使っている、とてもシンプルで効果のあるシンプルな質問コーチングを紹介します。

とても簡単ですので、取り入れやすいと思います。

次の順番通りに質問してみてください。

《シンプル質問コーチング》

- ①あなたはいつまでに、どんな成果を手に入れたいですか？
- ②それを手にするために必要なことは何ですか？
- ③それを止めているものがあるとしたら、それは何ですか？
- ④では、はじめの一歩は何から始めますか？

この質問を毎日活動を始める前にすることで、**頭が整理されると同時に、自分が向かいたい未来のイメージが沸き上がり、やる気が高まります。**

ぜひ取り入れてみてください。

6. まとめ

どうでしたか？

コーチングについての理解が深まりましたか？

始めのほうで、「**コーチの仕事は未来を見るのを手伝うこと**」だと書きました。

でも私にはその先の、**さらに着実に結果の出せるコーチング**にするために重要だと考えているコーチの役割があります。

それは、「**相手の可能性を信じて勇気づけ、現実的な行動を後押しすること**」です。

これも先に書いたことですが、再度、強調して伝えたいと思います。

人はひとりで目標を達成することは容易いことではありません。

日々たくさんのストレスや誘惑にも打ち勝ち、理想の結果までたどり着くことは本当に容易ではありません。

その道のりでは多くの場合、**自分のこれまでの癖や習慣を変える必要が出てきます。**

でもなかなか人は変わりません。でも早く結果が欲しいと思ってしまいます。

でもどんな夢も目標も、**植物を育てるように毎日着実に自分を育てていかなければ達成されません。**

求めるものが大きな目標であればあるほど、そこに必要なエネルギーは膨大です。

その時、隣で支えるコーチからの勇気づけや行動の後押しは、とてつもなく大きな存在になります。

実際の結果を出すためには、必ず**「行動を起こすこと」**が必要になります。

その**「行動の後押し」**が結果を出したいコーチの最大の役割になります。

ぜひあなたにも、**「結果の出せるコーチ」**になってもらいたいと願っています。

あなたが持つたくさんのリソースを使い、選手たちが着実に階段を上れるよう、力強くサポートしてあげてください。

この冊子がそんなあなたのサポートになっていければ嬉しいです。それでは、読んでいただき有難うございました！

高橋（ハイパフォーマンスコーチ）

●さらに**結果を出せるコーチング法**にご興味のある方は、ホームページまたはメルマガの**「ハイパフォーマンスZONEメソッド」**をご覧ください♪