



MODULE

02

コーチングとは

02

MODULE

コーチングとは

CONTENTS

はじめに	… 4
P RE-CLASS ASSESSMENT	… 5
第 1 章 コーチングの歴史と活用変遷	… 6
02-1-1 コーチングの歴史	
02-1-2 コーチングの活用変遷	
02-1-3 コーチングの実施形式	
第 2 章 コーチングの定義と目的	… 9
02-2-1 コーチングとは	
02-2-2 コーチングの目的	
02-2-3 コーチングで扱うテーマ、領域	
02-2-4 コーチしてはいけないとき	
第 3 章 コーチングの特徴	…16
02-3-1 コーチングの3原則	
02-3-2 コーチング・カンバセーション	
02-3-3 他の手法との違い	
第 4 章 コーチングを始める	…21
02-4-1 コーチングの構造	
02-4-2 コーチの役割、相手の役割	

第5章 コーチのコア・コンピテンシー	…24
02-5-1 コア・コンピテンシー	
02-5-2 コーチの倫理規定	
R EFERENCES	…34
A DDITIONAL MATERIALS	…34
P OST-CLASS ASSESSMENT	…35

【注意事項】著作権とモラルについて

本マニュアル内のコンテンツやウェブ上で公開されているコンテンツ、ツールは、株式会社コーチ・エイが独自に開発したもの、または、ライセンス契約によって使用許諾を得ているものです。これらはオンラインクラスやコーチングの中で使用することを前提として作られており、著作権は法的に守られています。コンテンツを、許可なく二次利用、転載することはできません。

はじめに

コーチングは今日、スポーツに限らず、教育、ビジネス、医療現場など多くの分野で活用されています。それに伴い、コーチングについての書籍やトレーニングも増え、そのイメージや解釈、プロセスについてもさまざまなものが紹介されるようになりました。

このモジュールでは、コーチ・エイが開発したコーチングモデルに基づいて、

- ・コーチングとはどのようなものか
- ・コーチングによって具体的に何がもたらされるのか
- ・具体的にどのようにコーチングが行われるのか

といった、コーチングの基本概念を紹介します。

このモジュールでは、コーチングをさまざまな切り口から概観することを目的としています。そのため、一つひとつの概念やスキルについての詳細は、他のモジュールで扱います。関連するモジュールを極力紹介していますので、さらに興味があった方は、ぜひそれらのモジュールにも目を通してください。

合わせて、国際コーチ連盟（International Coach Federation：ICF）が定めた「コーチのコア・コンピテンシー」と「コーチの倫理規定」についても紹介します。この二つは、あらゆるコーチがそのベースとすべき大切なものです。ぜひこの機会に熟読してください。

P RE-CLASS ASSESSMENT

このモジュールで扱う内容の「理解度アセスメント」です。チェックを付けながら、

- ・すでに何を理解しているのか
- ・新たに何を学ぶ必要があるか／身につける必要があるのかを明らかにしてください。

- 1. コーチングの歴史と活用変遷について説明することができる
- 2. コーチングの定義を理解している
- 3. コーチングの目的を理解している
- 4. コーチングによる効果に具体的にどのようなものがあるか理解している
- 5. コーチングが扱う領域やテーマを理解している
- 6. コーチしてはいけないのはどのようなときかを理解している
- 7. コーチングの3原則を説明することができる
- 8. コーチング・カンバセーションの特徴を説明することができる
- 9. ティーチング、カウンセリング、コンサルティングとの違いを説明できる
- 10. コーチングの構造を理解している
- 11. コーチングにおける目標設定の重要性を理解している
- 12. コーチングにおけるコーチの役割とコーチングを受ける人のそれぞれの役割を説明できる
- 13. コーチのコア・コンピテンシーを理解している
- 14. コーチの倫理規定を理解している

チェックがつかなかった項目については特に、このマニュアルとオンラインクラスから積極的に学び、すべての項目にチェックが付く状態を目指してください。マニュアルの最後に、もう一度このアセスメントを実施します。