

コーチングに絵本使う理由は

この人に聞きたい

質問と肯定を組み合わせたコミュニケーションを介して、相談者の仕事やプライベートでの目標達成を促すコーチング。企業研修や教育現場などで広がりつつあるなか、絵本の読み聞かせとゲームを組み合わせてコミュニケーション向上に役立てる「絵本コーチング」が注目を集めている。中学校の授業での経験から「絵本のパワー」に気づき、絵本コーチングを編み出した心理カウンセラー、坂元誉子さん(35)に効果と展望を聞いた。

(聞き手・富岡史穂)

— 絵本コーチングとは、どんなことをするのですか。

「絵本の読み聞かせとゲームを組み合わせて、職場や家庭、地域でのコミュニケーション向上に役立つ考え方や行動を促すプログラムです。例えば『やあ、ともだち』という絵本をまず読み、その中に出てくるセリフを少しアレンジして、あいさつゲームをします。元気な声で、ハイタッチをしながら『やあ、○○』とお互いの名前を呼び合います。このゲームを体験したある職場では、『名前

を呼び合うと、(いつもより)親しみを感じる』『私は気が小さいけれど、パチンと手を合わせて心が解放された気がした』などの意見が出てきました」

「絵本というシンプルな世界に入り口することで、日常生活では複雑に隠されている自分の行動パターンや思考パターン、感情パターンを掘り起こすことができま

心理カウンセラー
さかもと たかこ
坂元 誉子さん(35)



坂元誉子さん 三重県松阪市出身。中学で始めたバスケットボール一色の学生時代を過ごす。大学卒業後、鹿児島県の中学校で国語教諭として6年間勤務。いわゆる「生徒指導困難校」などで教えた経験から、生徒指導への読書の効果に着目し始める。教職を離れ、30歳ごろから名古屋で心理カウンセリングを習得。心理カウンセラーとして、高校生・大学生への就職支援、企業や自衛隊、官公庁での職員研修で講師を務める。07年、絵本コーチング事務局を立ち上げる。

素直な自分引き出せる

— 文献があります」

「対象は子どもだけではなく、むしろ大人向けの講座を多く開いていますね。」

「そもそもきっかけは、10年ほど前に中学の国語の授業で試した絵本の読み聞かせでした。とてもやんちゃな生徒たちだったので、親や教師の小言より、絵本の言葉がスッと心に届いたようでした。頻繁に開いていた保護者会でも、子どもたちが読んで絵本が話題になり始めました。そこで、保護者とも同じように絵本を読ん

でみました。さすが大人で、理解も深く、観点も多様。いつもは無口な方も発言してくれました。さらに驚いたのは、意見交換をするうちに、日頃は聞けなかった悩みが語られ始めたことでした」

「大人になるにつれ、価値観や行動スタイルは固まってきました。でも変化の激しい現代社会では、凝り固まった価値観は逆に、毎日を生きづらくしてしまいます。次世代を担う子どもを育てる大人こそ、柔軟な発想と行動が必要で

— 絵本コーチングの需要は、どこにありますか。

「愛知県内の小学校で2校、教員を対象に年間研修をしています。当初は、半信半疑だった先生方も、子どもたちへの読書指導だけでなく、道徳や総合学習など様々な教科でも活用できそうだと積極的に考え始めています。そのほかに単発講座を名古屋、大阪、福岡など全国8拠点で開催しています。転職を考えるOL、レベラアップを目指す絵本の読み聞かせ団体、親子関係を見直したい母親ら、様々な方が受講しています」