

人の意欲や可能性を引き出し、目標達成に導く「コーチング」というコミュニケーション技術が広まっているが、さらに絵本の読み聞かせを組み合わせたユニークな「絵本コーチング」が注目されている。長崎市で初めて開かれた体験講座に参加してみた。

(生活文化部・小出久)

コーチング

絵本を使い 心を解放

「いままで、つっぱってきただ木ですが、つかれたときには、つかれたように、つらいときには、ないたっていいんだと、やっと、気づいたので

自分らしくあることの大切さを描いた絵本「百年たつてわらった木」(くもん出版)。絵本コーチング事務局代表の坂元蒼子さんはゆっくりとしたテンポで読み終えると、受講者約40人をグループ分けし、絵本の主人公の好きな点、受講者自身の好きな点、そしてグループのメンバーの好きな点を挙げるよう呼び掛けた。

車座になった受講者ははにかみながら、自身の好きな点について「子どもが好きだから」「新しいものに挑戦しているから」「ダイエットに

成功したから」などと答えていた。

感想を問われた女性は「人前でなんて、と思ったが、言えは言うほど出てくる。欠点や悪いところを見る癖があるが、日常生活の中で自分を好きと思えることが増えれば、ほかの人の良いところも見えてくるのではないか」と話していた。

絵本コーチングは絵本の読み聞かせとゲームを組み合わせたプログラム。コーチングは対話によってその人の可能性を引き出す「投影」「退行」「浄化」という心理学的な効果を持つ絵本を導入部に使うことで、本来の自分を引き出しやすくなるという。

この日の講座では「こんなにちワニ」(PHP研究所)を基にしたあいさつゲームなど

可能性や能力引き出す

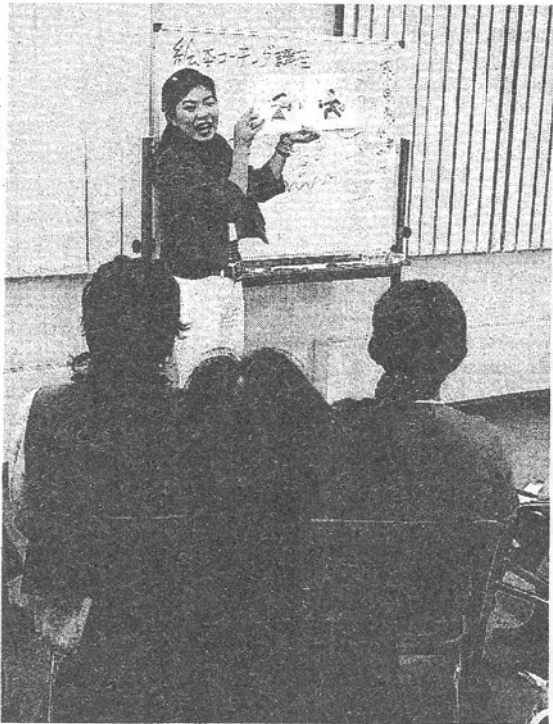
で、自身の思考・行動パターンを客観的に認識。「百年たつてわらった木」に続き、「おこだでませんように」(小学館)を基に自分の目標を短冊に書いて明確にすることを体験。約3時間のプログラムを終えた受講者の表情は笑顔に包まれ、意欲に満ちていたように見えた。

絵本コーチングは、元中学校教諭の坂元さんが開発。学級崩壊状態のクラスで読み聞かせをしたところ劇的に変化した経験に基づいている。絵本という子ども向けのイメージがあるが、頭が固くなった大人にこそ効果がある」と坂元さん。「大人が心を解放し、生き生きと目指す方向に進んでいく生き方をする中で、子どもも安心して生活し成長することができると思う」と話している。

問い合わせは絵本コーチング事務局(電0800・42222・2・cugisog' info@ehon-c.com)。

Q&A

コーチング「コーチ」は「馬車」の意味で、「目標達成に導く人」を指す。「人は、自分の中に答えを持っている」との考え方を基本に、人が才能や可能性に気づき、力強く生きていけるように支援する。技術的には「傾聴」「承認」の姿勢で対話し、本人に目標設定、達成のための道筋を考えさせるのが特徴。スポーツや企業研修、教育現場などで導入されている。



コーチングの導入部として絵本を読む坂元蒼子さん。長崎市五島町、東横イン長崎駅前



坂元さんが講座で紹介した絵本