

異文化コーチング 実践メモ

1) コーチングスタート

- ※ 最近、誰かに怒ったがありますか？
- ※ そのとき、相手はどうしましたか？
- ※ そのとき、相手は何を言いましたか？

2) 出来事の客観的な描写を促す質問

- ※ 実際に相手が何を言いましたか？
- ※ 具体的に、相手は何をしましたか？
- ※ その状況を、客観的に解説していただけますか？
- ※ 第三者がその状況を目撃したら、どのように解説しますか？

解釈・価値判断の指摘：

- ※ 「〇〇」とは（クライアント）さんの解釈ですね。
- ※ 「〇〇」には（クライアント）さんの気持ちが入っていますよね。

3) 出来事に対する解釈と感情反応を導き出す質問

- ※ その状況をどう解釈しますか？
- ※ 相手はどういうつもりでしたでしょうか？

解釈に対する感情反応を確かめる質問

- ※ その解釈でしたら、（クライアント）さんはどういう気持ちになりますか？

解釈の選択肢を増やす質問

- ※ 他に考えられる解釈（意図）は何ですか？
- ※ それならどう感じますか？

4) コーチングセッションの振り返り

- ※ ここまで話してみて、いかがですか？
- ※ ここまで話してみて、気付いたことは何ですか？
- ※ ここまで話してみて、気分はいかがですか？
- ※ ここまで話してみて、どのような変化が自分中に起きていますか？