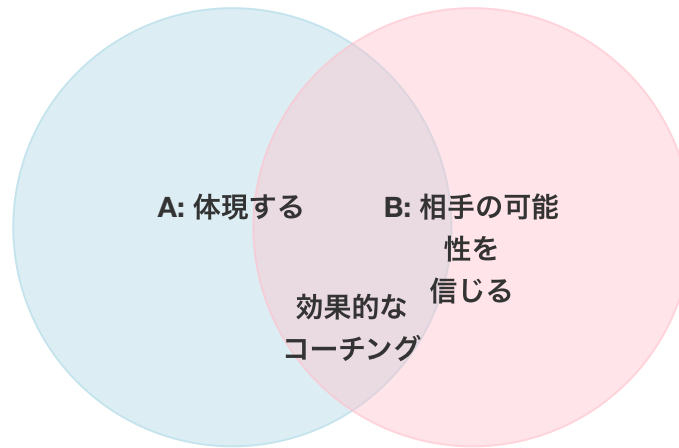


自己理解コーチのコミュニケーション分析

コミュニケーションの2つの側面

自己理解コーチが「A:体現する」と「B:相手の可能性を信じる」という2つの行動指針を体得するための分析です。このデータは実際のコーチが毎週記録した振り返りシートから抽出されており、2024年3月から2025年2月までの1年間にわたる実践が含まれています。



1年間

「効果的なコーチングは、コーチ自身が自己実現を体現し、同時にクライアントの無限の可能性を信じることから生まれる」

A: 体現する

コーチ自身が自己理解や自己実現のプロセスを実践し、モデルとなる行動を示す。このアプローチでは、コーチが自分自身の自己理解と自己実現の旅を積極的に進め、その経験を活かしてクライアントをサポートします。

主な特徴

- **自己の実践と開示:** コーチが自分自身の自己理解・自己実現の旅を積極的に進め、その経験をクライアントと共有することで、理論ではなく実体験に基づいたサポートを提供します。
- **価値観の体現:** 自分の価値観ピラミッドに沿った生活を意識的に送り、日々の選択や行動を通じて自分の価値観を具現化する姿勢を示します。
- **自己実現に向けた具体的行動:** 新しいサービスの立ち上げ、資格取得、SNS発信など、自らのやりたいことに向けた具体的な行動を実践して見せることで、クライアントにも行動の重要性を伝えます。

B: 相手の可能性を信じる

クライアントの潜在能力を信じ、その可能性を引き出す関わり方に焦点を当てます。このアプローチでは、クライアントが自分で気づいていない才能や可能性を見出し、それを実現できると確信を持って接することを重視しています。

主な特徴

- **肯定的フィードバック(PF)の重視:** クライアントの強みや可能性を積極的に伝える「ポジティブフィードバック」を重視し、「それ絶対才能!」「あなたならできる」といった言葉で可能性を伝え続けます。
- **待つ姿勢:** 進捗が遅れていても諦めず、クライアントを信じて待つ姿勢を持ち続けます。「CLを信じて連絡催促をしない」「LINEが3日間来なくても信じて待つ」などの対応が見られます。
- **母性愛と父性愛のバランス:** 受容し共感する「母性愛」と、時に厳しく背中を押す「父性愛」のバランスを取った関わり方を

- **継続的な学習と成長:** 自己啓発書の読書、研修参加、メンターとの対話など、常に新しい知識やスキルを獲得し続ける姿勢を示します。

時間経過による変化

初期: 価値観・自己理解の再確認

コーチとしての活動初期は、自分自身の価値観ピラミッドや自己理解の結果を再確認し、基盤を固めることに焦点が置かれていました。この段階では、「自身の自己実現を形にする（少なくとも継続セッションを有料提供する）」「日々、自分の価値観を満たす行動をする」といった基礎的な取り組みが多く見られます。

中期: 具体的な自己実現行動

活動の中期になると、より具体的な自己実現行動の増加が見られます。「小さな会の募集」「音声配信の開始」「SNSでの定期的な発信」「モニターセッションの実施」など、自らのサービスや価値を外部に提供する行動が増えています。また、特定の分野へのより深い専門的な取り組みも始まっています。

後期: 戦略的な自己実現追求

後期になると、より戦略的・体系的な自己実現の追求が見られます。「書籍執筆」「ワンマンライブの開催」「コミュニティの形成」など、より大きな規模での自己実現活動や、複数の取り組みを統合した活動が増えています。また、事業計画の策定やマーケティング戦略の改善など、自己実現をビジネスとして確立する動きも見られます。

意識しています。「寄り添いつつも、あえて厳しいことも伝える」接し方です。

- **クライアントの主体性の尊重:** 答えを与えるのではなく、「CLが自分で答えを出す力を信じる」「質問だけして待つ」など、クライアント自身が答えを見つける手助けをする姿勢が見られます。

時間経過による変化

初期: 基本的なPFとサポート

コーチング活動の初期段階では、基本的なポジティブフィードバックやサポート方法の模索が見られます。「CLの長所パターンを見つける」「フィードバックする」「気づきを促す質問をする」といった基本的なアプローチが中心で、まだ深い洞察や個別化されたサポートは少ない傾向があります。

中期: 個別化されたサポート

中期になると、より個別化された、クライアントの特性に合わせたサポート手法の開発が見られます。「資質に合わせたフィードバック」「CL特有の思考パターンや行動パターンを見極めた関わり」など、一人ひとりの特性を深く理解した上でのアプローチが増えています。また、「進捗が遅れるCLに焦らず丁寧に話を聞き、一緒にどう進めるかを考える」といった個別対応の深まりも見られます。

後期: 深い信頼関係と多様な関わり

後期には、より深いレベルでの信頼関係構築と、時に厳しいフィードバックも含めた関わり方の確立が見られます。「CLの言葉だけでなく非言語も含めた本質的なニーズを捉える」「必要に応じて厳しいフィードバックを伝える勇気」「CLの自走力を信じる」など、表面的ではない深い関わりが増えています。また、「母性愛と父性愛

コーチの声（実例）：

「自己理解メソッドに基づいて自己実現する様子を、YouTubeチャンネルで公開し続ける。新曲『当たり前を抱きしめて』完成。新曲『もういいよ』サビデモ完成。初ソロLIVEチケット販売開始。ラジオ4本投稿」

ベストプラクティス

- **自己実現の具体的な進捗共有：**「自分の自己実現の過程を（達成済み、未達成に分けて正直ベースで自己開示）CLと共有すること」ことで、理論だけでなく実践の姿を見せる
- **日常生活での価値観の体現：**「毎日自分の価値観を満たす行動を1つ以上取り入れる」「価値観ピラミッドを満たせたエピソードをコーチングのアイスブレイクでヒアリングしていく」など、日常レベルでの実践
- **コンスタントなアウトプット：**「X/Instagramでの定期的な発信」「ブログやPodcastなどのコンテンツ制作」「勉強会や小さな会の開催」など、定期的な発信と共有の場の創出
- **学びと成長の継続：**「自己理解メソッドの説明動画またはSF資質解説動画を毎日視聴する」「認知科学や起業の観点の学び直しから、フィードバックに活かす」など、継続的な学習とその応用

の使い分け」のような高度なコミュニケーションスキルの活用も見られます。

コーチの声（実例）：

「CLが『できない・やる時間がない』と言っても、『○○さんならできる』という思いを信念レベルで持ち、それを伝え続けた結果、最終的にCLは自己実現に向けて大きな一歩を踏み出すことができた」

ベストプラクティス

- **積極的なポジティブフィードバック：**「コーチング中やLINEで相手の可能性を信じていることを積極的に伝える」「CLの才能を活かせるようなコーチングの進め方をした結果、感謝された」など、徹底した肯定的関わり
- **CLの自己解決力を尊重する：**「CLの質問に対して、内容によってはそのまま答えない」「丁寧すぎる関わりをすることで、CLの自己解決できる力を奪い、依存体質を促すことに繋がるリスクがある」という認識に基づく関わり
- **母性愛と父性愛のバランスある関わり：**「母性愛と父性愛を使い分けながら相手の可能性を最大限に発揮するために関わる」「CLファーストで徹底的に寄り添いつつも可能性を信じ背中を押す」という両面アプローチ
- **CLの進捗に合わせた適切なサポート：**「進捗が遅れていても、あきらめず、『あなたなら大丈夫』と伝え続ける」「CLと

の約束を2回破られたが、CLを信じて応援した結果、PGMが
渉らないCLがPGM完遂した」など、状況に応じた柔軟性

コーチごとの特徴と差異

各コーチは同じ「体現する」「可能性を信じる」という指針に取り組みながらも、それぞれに異なるアプローチや特徴を示しています。これらの違いは、コーチの資質、価値観、得意分野、そして経験によって形成されています。

焦点の違い	アプローチの違い	成長曲線の違い
自己の体現重視型: 自らの自己実現に重点を置き、その姿を見せることでクライアントへの影響を目指す。「自分が自己実現を体現するため、コンテンツ作成に重点を置く」など。	実践的行動重視型: 具体的な行動や実践を通じて学びや成長を促進する。「まず行動してみる」「小さなドミノを倒す」「毎日のルーティンを確立する」など実践的なアプローチ。	漸進的成長型: 安定したペースで継続的に成長を続ける。大きな変動はないが、着実に前進し続ける。毎月の目標を立て、それを着実に達成していくパターン。
クライアントサポート重視型: クライアントのニーズや成長に焦点を当て、そのサポートに注力する。「CLの心の声に耳を傾ける」「CLの状況に合わせて最善の対応を考える」など。	内省・思考重視型: 深い思考や内省を通じて洞察を得ることを重視する。「なぜそう感じるのか」「どのような前提があるのか」など思考プロセスに焦点を当てる。	飛躍・停滞繰り返し型: 大きな進歩と停滞期を交互に経験するパターン。「新しいプロジェクト開始で大きく成長」「振り返り期間で一時停滞」など、波のある成長曲線。
両面バランス重視型: 自己の体現とクライアントサポートの両方	関係構築重視型: 深い信頼関係の構築を基盤とした関わり	特定領域集中成長型: 特定の分野やスキルに集中して急速に成

に均等に注力する。「自分の成長とCLの成長を同時に追求」「自己実現の体験をCLサポートに活かす」など。

を重視する。「CLとの信頼関係があってこそその成長」「安心・安全な場の創出」など関係性の質に焦点。

長するパターン。「SNS発信に特化して集中的に取り組む」「特定のコーチングスキルの向上に注力」など。

各コーチは、自分の資質や価値観に応じて、「体現する」「可能性を信じる」という指針をそれぞれのやり方で実践しています。多様なアプローチがあることで、様々なクライアントに対応できるコーチングの幅が広がっています。

両面の統合と相互作用

最も効果的なコーチングは、「A:体現する」と「B:相手の可能性を信じる」の両面が相互に強化し合う場合に生まれています。これらが統合されると、コーチとクライアントの両方に相乗効果をもたらします。

