



こんにちは！神戸で子育てコーチングのコーチをしている黒田晴美です。みなさん、親しみをこめて「はる」と呼んでくださいます。「コーチング」って耳慣れない言葉かもしれませんが、スポーツのコーチだったらすぐに思い浮かぶでしょうか？コーチ (coach) の語源は「馬車」。大切な人をその人が望むところまで送り届けるという意味があります。コーチングとは、その人が望むところまで最短距離で行けるように継続的にサポートしていく双方向のコミュニケーションです。今回は、コーチングの大切な3原則のひとつ、「相手に合ったコミュニケーションをとること(テラーメード)」についてお話ししますね♪人はみんなそれぞれ違います。だからこそ、相手の受け取りやすい形でメッセージを伝えることがとても大切なのです。



はる便り♪

子育てコーチングのある暮らし
(Vol.2 2009年・秋)



その子にあわせた接し方をする あなたのお子さんほどのタイプ？ 何でも効果抜群！

我が家には、花ちゃん(6歳)と風くん(4歳)のふたりの子どもがいます。ふたりを見ていて思うことは、同じ親から生まれてきたのに、どうしてこんなに違うんだろう！ということ。それはもう神秘を感じるくらいです。ふたり一緒にいたずらをして同じように叱っても、花はかなり凹んでいるのに風はケロリとしていたり。これをコーチングの世界では、「タイプ分け」といいます。人はそれぞれ得意なコミュニケーションの形をもっているのです。それを知っていると、相手に合わせてより効果的なアプローチができて、人とかかわりがとても楽になります。ドラえもんの世界でいうなら

- ジャイアンタイプ (コントローラー)
- ドラえもんタイプ (サポーター)
- のび太くんタイプ (ブローター)
- スネ夫タイプ (アナライザー)

といった感じですよ。例えば、お手伝いをしてくれたことを誉めるという行為でも、タイプごとにより効果的な声のかけ方っていうのがあるん

です。ジャイアンタイプは「さすが○○くん！」というような誉め方。ん？そういえば、スネ夫って、いつもこんな風にジャイアンに声をかけていたような(笑)。ドラえもんタイプは、自分が少々我慢しても誰かの役に立つことに幸せを感じるの、「あなたがお手伝いしてくれて助かったわ」という言い方をする、自分のことを本当に認められたと感じます。のび太くんタイプは、何をするにも自分の気分を大切にするので、ひたすら「すごいねー、素敵ねー、カッコいいねー」と誉めると、どんどんその気になってくれます。反対にスネ夫タイプにのび太くんタイプのような誉め方をする逆効果です。スネ夫タイプが好む「何が」「どうして」というような情報を明確にして、「あなたが手伝ってくれたから、5分早く終われたわ」とか、「一度に3枚もお皿を運べてすごいね」というような誉め方が効果的です。

このタイプ分けが血液型占いか性格分析と違うところは、1つのタイプだけではなく、いろんなタイプがいろんな割合で含まれていること。例えば、私はブローターの値が一番高く、コントローラーとサポーターの値は同じくらい。アナライザーとても低い値です。これは、基本ブローターとサポーターなのですが、仕事をしているときにはコントローラーな一面がむくむくしているの、こういった値になっているのだと思います。同じように、お子さんによっても学校ではサポーターだけど、家ではコントローラーというように、場所や相手によって自分のタイプを使い分けていることもあります。このタイプ分けはどのタイプが一番優れているとか、どのタイプがダメだというものではなく、それぞれにコミュニケーションの特色があるということを知り、受け止めてあげることが大切なのです。

朝はどこのご家庭でもバタバタだと思えます。もちろん我が家も例外ではありません。なかなか朝の準備が進まない花に、「もうっ！早くしなさい！時間割は？早くご飯も食べなさい！お着替えは用意できてるの？」などといってしまったのです。「ママ、ちよっといいい？」という声に振り向くと、眉根を寄せて困ったような顔をした花がいました。「いったいママは私にどうしてほしいの？いろいろいわれても、たくさんありすぎて、私どれからやったらいいかわからへんねん」ここで、はっとしました。花は冷静沈着、なんでもじっくりと考えて計画を立ててから行動するアナライザータイプなのです。それに気がついてから「ごめんね、ママの言い方が悪かったね。じゃあ、もうご飯が冷めちゃうからまずご飯を食べてくれる？お着替えはその後でいいわ」といったとたん、「わかった！まずごはんを食べたらいいんだね！」と花はにっこり笑って、食卓へ向かいました。

ちなみにブローターの風は、「風くん、いそげ。すごいな、早いな、カッコいいな」で何とかかなります(笑)食事のスピードが遅い時も「ママのおひざだったら、頑張れる」という感じで、自分の気分重視です。このタイプ分け、もちろん大人の人にも使えます。まずは自分がどのタイプかを知ってから周りの人のタイプを意識してみてくださいね！相手のタイプを受け入れてみると、人間関係が楽になりますよ♪

Profile

黒田晴美 兵庫県神戸市在住
生涯学習開発財団認定コーチ

黒田晴美の子育てコーチングBLOG
http://blog.soo.ne.jp/niko2_coach/
感想やお問い合わせはこちらまで
niko2_coach@soo.jp

