

真に自分らしい充実した生き方をしたいと思っていらっしゃる方
コーチングはそんな貴方をサポートする強力なパートナーシップです。

コーチングとは?

コーチという職業は、もともとスポーツの世界で始まりました。トッププロにもオリンピック選手にも、スキル指導だけでなく、メンタル面の強化、育成をサポートするコーチがついています。現在一般の方にも広まっているコーチングは、クライアント様の夢、トップパフォーマンス、ベストライフの実現をサポートするコーチとクライアントのパートナーシップです。コーチングでは、セラピーやカウンセリングのようにクライアントを患者と見て治療するのではなく、クライアントは「生まれつき創造性豊かで、完全な存在であり、すべての答えをご自分の中に持っている」という考えに基づき、コミュニケーションを通じ、クライアントご自身からその方の答え＝真実を引き出し、行動を通じ変化を起こして行きます。

コーチングのテーマ

多くの方が次のようなきっかけで、コーチングに来られます。

- 何らかの目標を達成したい（会社での課題達成、受験、就職、転職、独立などのキャリアアップ、資格取得、減量、禁煙、禁酒などなど）
- 自分らしい人生を生きたい・取り戻したい（海外赴任、出産、育児、失業、離婚、定年など、生活環境の大きな変化、人生の転換期を迎えて）
- 人間関係の悩み（夫婦、親子関係から始まり、職場の人間関係など人付き合い全般）
- 目標達成と自分らしい人生のバランスを取りたい（ワークライフバランス、妻、母などの役割と自分の人生のバランス）

そして、コーチングが進むに連れて、クライアントの人生全体がテーマとなって行きます。

クライアント様の声

私は口下手なので、はじめはコーチングよりカウンセリングとかの受身的なスタイルのほうが自分に合っているのではないかと思っていました。しかし何回か続けているうちに、自分でも気がつかなかった新しい自分を発見できたりイライラしていた原因が思わぬところにあたりして自分ひとりでは気付けなかったことを少しずつ知ることができました。また色々心の中でモヤモヤしていたことを言葉にして話すことによって頭の中が整理されてすっきりしていきました。気持ちがひと段落したので今はコーチングは受けていませんが、また今後なにか壁にぶつかった時にはコーチングをうけようと思います。私にとっていわば心のメンテナンスみたいな存在です。

(2009年5月から11月までコーチングを受けたSさん)

コーチングの方法

加藤真佐子は、CTIで「コアアクティブコーチング」を、CRRで「組織とリレーションシップシステムコーチング(ORSC)」の訓練を受け、国際コーチ連盟(ICF)からACC(Associate Certified Coach)の認定を受けたプロフェッショナルコーチです。



コアアクティブコーチングでは、減量のような具体的な目標達成のためのコーチングであっても常にクライアント様の人生全体を取り扱います。目前の目標達成はもちろん重要ですが、その目標達成がその方の生き方全体と調和していること、そして、達成するに至るプロセスを重視するからです。クライアント様の人生全体を対象とすることによってのみ、持続可能な変化を生み出すことが可能になります。

また、二人以上の方を対象としたコーチングでは、個々人をコーチするのではなく、複数の参加者間の関係性そのものをクライアントと捉える、リレーションシップシステムコーチングの手法（ORSC）を用いてコーチングを行います。ORSCはコアアクティブコーチングをカップルやチームコーチングのために発展応用したもので、コーチングに関する基本的な考え方は同じです。

CTI, CRR及び上述のコーチング手法に関する詳細は下記サイトをご覧ください。

<http://thecoaches.com>

<http://centerforrightrelationships.com>

また、国際コーチ連盟のサイトはこちらです。<http://www.coachfederation.org>

コーチングセッションの進め方

最も一般的なものは、電話、スカイプによるセッションです。携帯、PCさえあれば、いつでもどこでもコーチングを受けられます。まず初めに、コーチングのテーマ、方法などを話し合う1時間半から2時間ほどの導入セッションを行います。その後、個人コーチングの場合、通常一回30分、月4回のセッションを続けます。2名様以上の場合、一回のセッションに通常1時間かかります。上述のように、クライアント様がコーチングにいらっしゃるきっかけとなった課題だけではなく、人生全体を対象とするため、コーチングの真の効果を得るためには、通常、最低3ヶ月はコーチングを続ける必要があります。

法人のお客様

コーチングは、社員育成、リーダーシップ開発、チーム力強化、企業風土活性化などに非常に有効であることが実証されています。個人およびチームコーチングを社員のやる気、生産性向上、あるいは職場でのコンフリクトの解決等にお役立て下さい。チームセッションの進め方など詳細は下記までお問い合わせ下さい。また英語、オランダ語で現地スタッフのコーチングも承ります。

お問い合わせ、サンプルセッションのお申し込み

コーチとクライアント間にも相性があります。私のコーチングを実体験していただくため、無料サンプルセッションを行っていますので、コーチングをご存知ない方も安心してお申し込み下さい。

個人のお客様も法人のお客様も各種お問い合わせ、サンプルセッションのお申し込みは下記までお気軽にどうぞ。

加藤真佐子

06-13310089

Info@manytruths.nl

スカイプネーム masako.kato1994

www.manytruths.nl