

バラバラにされればわたしたちは倒れる。団結すればわたしたちは立つ。

〈これからの予定〉

○10月  
「人事課意見交換会」

分会女性集会の意見を  
人事課に伝えます。



愛知県職連合女性部しんぶん



# あゆむ

第335号 (2020年8月)

発行 県職連合女性部

〒460-0001 名古屋市中区三の丸3-2-1

直通 052(951)4036

FAX 052(972)0649

FAXフリーアクセス 0120(930)340

http://www.aichikenshoku.gr.jp

E-mail josei19@aichikenshoku.gr.jp

発行責任者 宮前奈美子

## 2020女性学習会

### 職場でも家庭でも

### 使えるコーチング

### ～コーチングって何？～



7月18日(土)に開催予定であった女性学習会は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止としました。  
今回のあゆみ1・2面は、予定していた学習会の講師、三浦真弓さん(コーチング・マーム代表)に「コーチング」について掲載いただきました。

こんにちは。コーチング・マームの三浦真弓と申します。元中学校の保健室の先生で、今は主に、思春期の子育てをされているママ向けに、コーチングセッションや、セミナー、講演などを行っています。

#### コーチングって何？

コーチと聞いて、何を思い出されるでしょうか。水泳や野球のような、スポーツのコーチでしょうか。



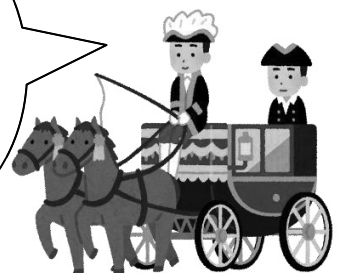
スポーツ界における「コーチ」は、よりよくなるために教えてくれる人、という印象があるかもしれませんが、コミュニケーション界におけるコーチは、向かいたいところに進むことができるよう、力になりますというスタイルです。

「あなたを望むところに」ともあります。

つまり、誰かに言われて、その人主導で動くのではなく、お互いに同じ立ち位置にしながら、同じ方向を見て、この先のことを考え、行動を変えていく、そのためのやりとりが、コーチング

グのスタイルとなります。

行きたいところはどちらですか？  
どのような方法で行きたいですか？



#### コーチングは 何が良いの？

最近、コーチングが改めて見直されているのは、主体的に行動できる人が求められているからでしょう。

職場や家庭において、必要なことに対して、自ら動けることは、みんなにとって、気持ち良いことであり、本人にとっても、次へのやる気や行動につながります。

## どのような 場面で使う？

「本人が気づいて、主体的に動くことが出来るような会話」というと、素晴らしい見えますが、場合にもあります。緊急事態の場面では、「どうしたら良いと思う？」と確認している時間はありません。責任ある立場の人の指示ですぐに動く必要がありますし、確実に内容を知らない相手に対しては、**教えてあげる方が親切**です。

職場でも家庭でも、何かの目標に向かって行動するにあたり、「ここは**教える場面・伝える場面**」「ここは、**一緒に考えて、視野・視点を広げる場面**」のように**別して対応**しましょう（そして、その**区別を共有**しましょう）。

混ぜるな危険！



## 職場や家庭で どう使う？

具体的に、職場や家庭で使う方法を考えていきましよう。職場や家庭内では、年齢差、役職などの上下関係があるかもしれませんが、**第1に大切なのは、**「○○さんは、いつも●●」**という先入観を持たずに、素直に、語られる言葉を聴**

### \*相手の行動変容を期待したい\*

会話の中から、よりよき道を引き出していくコーチング。となると、相手の行動を変えて欲しいと願う声かけはしてはいけないと感じられるかもしれません。そのようなことには、**「私はこのように思っている（考えている）」**のように、主語を自分にして伝えることはできず、提案をすることは可能です。

年齢差や、立場上の違いがあると、伝えにくく感じる場面もあるかもしれません。「起きている事実に着目すること」「その活動（行動）の目的や理念にあっているか」「期待する行動で得られる利点（避けられること）」を**考えて声をかけること**で、感情的になりやすく、相手も言葉を受け取りやすくなります。

＜・話すこと＞です。会話が感情的になり成り立たない場面では、**勝手に先回りして期待し、ズルすることで感情が揺さぶられています。**相手に期待するのは悪いことではありませんが、その**気持ちと、会話の中の期待を区別し、語られる言葉に耳を澄ませ、違和感がある言葉やフレーズについては、素直に確認**しましょう。

## 反応は 人それぞれ

リアル講座は、17時終了予定の企画でした。さて、講座があったとして、終了時に私が、次のように話したら、どのように感じますか？



「みなさん、お疲れ様でした。ちようど夕方ですし、この後、**一緒に飲み**に行きましょう！」



- (ア)：わくわく楽しそう。せっか<金山にいるし、行く！
  - (イ)：え？なに講師が仕切ってるわけ？
  - (ウ)：行きたいけど、誰か知ってる人行くかしら？
  - (エ)：そんな企画があるのなら先に教えておいてよ。さて、ア～エのどの考えが一番近いでしょうか。
- どれを選んだら、素晴らしい！どれかが正解！と言

うことはありません。自分が反応しやすい思考を知っているとはよいです。何か提案されたとき、**すぐに乗りがち（ア）か、仕組みとしての正しさ（イ）、ほかの人の調和（ウ）、段取り（エ）**が気になるのか。どの特徴も、職場や家庭のチームとして動くときに必要な力です。このメンバーでは、**誰がどの力を発揮すると目的を達成しやすいのか**を考えることは、チーム力をより高めることにつながり、人間関係も良くなります。

コーチングは「Aと問えば自主的にBをする」というような声かけではありません。ですが、**同じ位置からの目的に向かう会話を心がける**ことで、人間関係も良くなっていきます。出来そうなことからよいので、チャレンジしていただけるとうれしいです。



## コーチング・マーム代表 三浦 真弓 さん

### 講師コメント

本来でしたら、お会いしてリアルで研修していただく予定でした、コーチングについて、紙面上となりますが、概要をお伝えできたらと思います。職場や、ご家庭でのよりよいコミュニケーションのヒントにしていければ、幸いです。

### 講師プロフィール

- (一財)生涯学習開発財団・認定プロフェッショナルコーチ、NPO 法人あいちかすがいっこ理事、(一社)はっぴーひろば理事、魔法の質問キッズインストラクター
- 元愛知県中学校養護教諭 3児の母

保健室登校の生徒との対応時、カウンセリングに限界を感じていたところ、コーチングに出会う。各種研修や講座にて「対等な立場で会話し、目標に向かって行動を変容させていくコーチングスキル」を用い、子どもの成長にあわせたコミュニケーションを多数紹介。

## 知っ得情報

### 薬と食品



男女共同参画とか家事分担とか言われて久しい今日この頃ですが、子どもや老人の薬は女性が管理していることが多いのではないのでしょうか。病院や薬局では薬に説明書がついてきますが、その中に食品についての注意が書かれているのを目にすることがあると思います。

### Ca カルシウムと

#### 薬効



よく知られているのは乳製品やグレープフルーツジュース(以下GFJ)などです。

乳製品に含まれているカルシウムは、一部の薬と結びついて効果を減らしてしまいます。硬水(外国のミネラルウォーターなど)でも同様です。これは、お腹の中で薬とカルシウムが出会わなければいけないので、時間を空ければ大丈夫です。

### GFJ中のフラノクマリン類



GFJは、っていうかジュース限定ってどういうこと?とかわれそうですね。原因となるフラノクマリン類という物質がグレープフルーツの皮に多く含まれるとか、ジュース一杯にグレイプフルーツは何個分も入っているなどの理由があります。このフラノクマリン類が薬を分解する酵素の働きを邪魔して薬が効きすぎ

てしまう、といったことなのですが、その影響は数日続くといわれていますので、時間を空けるだけでは対応できません。

### 同時摂取OKな柑橘類



薬によっても影響の受けやすさが違いますが、柑橘類の品種によっても含有量が違いますので、選んで食べるようにすれば安心です。大丈夫と言われているのが温州ミカン、オレンジ、レモン、ユズなどです。薬効にかかわらずGFJについて注意の必要な薬はありませんが、みんなと一緒に食べられる柑橘類もありますよ。

(がんセンター病院

加藤 久美





新型コロナウイルス感染拡大に伴う外出自粛期間中に人気となった「宅トレ」。YouTubeなどを見ながら、自宅で行うトレーニングのことです。私もこの「宅トレ」にはまった一人です。



これまで全くと言ってよいほど、運動はしていなかったのですが、外出自粛に伴い日常生活で歩く機会が減り、さすがに少しは動いた方がよいかも…:と、思い、始めてみたところ、何とも楽しい！今でも、毎日ではありませんが、続けています。

私の気に入っている宅トレは、3分〜10分程度で、音楽に乗せて、キックやスクワットといった簡単なエクササイズを組み合わせてするものです。たった3分と侮ることなかれ。終わる頃には、「もうムリ〜」と息が切れ、やり終わった時には、達成感でいっぱいになります。

私の場合、ダイエットの効果は残念ながら見られませんが、ストレス解消や安眠には繋がっているような気がします。



自分の都合のよい時に短い時間で手軽にできる宅トレ、みなさんも始めてみてはいかがでしょうか。

(交通対策課

高臣 綾子)



みなさんの一番好きな季節はなんですか。私は、ダントツで夏が好きです。

私調べによると、夏が一番好きという人はなかなかいません。過ごしやすい春や秋が好きという方が多いです。気持ちはわかります。



本部ビーチ付近 (沖縄県読谷村)

私も寒いのは苦手ですし、正直暑いのも好きではないです。ただ、夏には暑さも苦にならないほど素敵な魅力がいっぱいあります。

例えば、夏の空は他の季節に比べて空が青くて白い雲がより際立ち、境目がはっきりします。雲の種類によつては雲と雲の境目も分かります。お気に入りの雲を発見した日はテンションが上がります。室内にいるのがもつたいたなく感じます。ぜひとも気にして空を見てほしいです。



他にも、夜空に輝く月と打ち上げ花火とのコラボレーションが見られるのも夏の醍醐味です。蝉の鳴き声・海水浴・川辺のBBQ・かき氷…etc. HE夏感満載のシチュエーションを想像するだけでわくわくしませんか。

まだまだ紹介しきれない夏の魅力がたくさんあります。コロナで思ったように外出できないのが残念ですが、新しい生活様式の中で最大限夏を楽しみましょう。



(豊田加茂建設事務所

大江 真世)