IAC Coaching Masteries™ ノートシート

コーチ: _____クライアント: _____日にち: _____合計点: _____

スコア:	**#1. 信頼関係の構築と維持**		
定義 個人的な成長、気付き、変容を促す安全な場と協力的な関係の確保。	**効果** 1. クライアントが、気軽に意見交換ができる。 2. クライアントが、コーチを自分の理解者であると認識している。 3. クライアントが、自分が無理なく変容、成長できると実感する。 4. クライアントが、コーチングの結果と責任について、現実的に理解している。	**キーポイント** 1. 相互的な尊敬と受容 2. 自信と安心 3. クライアントが、コーチから評価や判断を下されることなく、安心して自分の不安を語ることができる感じている。	**相違点** • 協力的 対 共同的 • 受容と支援 対 寛容 • 自信 対 尊大

効果的な行動の例コーチは:

1. 能動的に傾聴している。
2. 自分自身の人間的限界を認めた慎みのある態度をとっている。
3. 恐れや疑いの徴候に敏感である。
4. 変化に対する不安、疑い、恐れが対処可能であることをクライアントに納得させている。
5. 隠れた希望や夢が明らかになってくるような質問をしている。
6. 徹底的で挑戦的な質問を投げかけている。クライアントはそれに率直に反応している。
7. よりよい質問やコーチングの新しい方向性についてクライアントからの提案を歓迎している。
8. 言葉と行動に誠実である。
9. 信頼が欠如したり、妨げられている部分を観察し、率直に話し合っている。

非効果的な行動の例コーチが:

1. 誘導質問や限定質問のような非効果的な質問を投げかけている 。
2. クライアントから提案を求めていない。
3. クライアントに制限を加えている。意欲的な選択を促していない。
4. 「見栄え」を良くしようと試み、好かれようとしている。
5. 意見を押し付けている。
6. 評価・判断をあからさまにしたり、あるいはそれを示唆している。

マスタリーを修得したコーチの特徴

1. クライアントが自主的に心配や不安を話している。
2. クライアントが挑戦的な質問や洞察に前向きに反応している。
3. コーチングの文脈の中で、クライアントが大胆な野心や夢を語っている。
4. 必要に応じて、コーチは自分の限界を認めている。
5. クライアントが感情を自由に表現している。
6. クライアントがコーチを受け入れている。

© 2007 International Association of Coaching ®

注釈:	注釈:	注釈:

© 2007 International Association of Coaching ®

スコア:

#2.潜在能力の探索、肯定、拡大

定義

クライアントの強みと可能性を認識し、またそれをクライアント自身が認め、正しく自己評価できるようサポートする。

効果

1. クライアントが自分の能力と可能性に対する自己評価を高めている。
2. クライアントがこれまでより自発的に現在の枠組みや戦略を超えた行動を取ろうとする。

キーポイント

1. クライアントへの共感
2. より広い範囲の可能性の認識
3. クライアントに対する激励と自信の強化
4. 制限的な思い込みへの挑戦
5. クライアントの強みを認識し、クライアント個人の目標及び組織の目標（企業環境にある場合）にその強みがどのように貢献するかを理解している。

相違点

- 「信じる」 対 「断定する」
- 「可能にする」 対 「強制する」
- 「拡大する」 対 「引き延ばす」

効果的な行動の例コーチは:

1. 誠実な励ましを与えている。
2. クライアントの潜在能力に対する信頼を表している 。
3. クライアントの成功に、責任を持って関っている。
4. クライアントの態度や行動について前向きで具体的なフィードバックを与えている。
5. クライアントの能力、強み、才能、知識、経験を再認識させている。
6. クライアントの最大限の可能性を呼び覚ましている。
7. 後世への足跡を残そうというクライアントの欲求を引き出している。（それがふさわしい場合）
8. クライアントの潜在能力をクライアントの組織内で考えられる機会や資源と結びつけている。

非効果的な行動の例コーチは:

1. 囃したり、大げさな、あるいは形ばかりの熱意を示す。
2. クライアントが持っている思い込み、限界、障害に関心を示すのではなく、受け入れてしまっている。
3. クライアントの許容範囲を超えた挑戦をし、クライアントを落胆させている。
4. 支援を装いつつ、自分の主張を押しつけている。
5. クライアントを操っている。
6. クライアントを悪者にしている。
7. クライアントが依存してしまう環境を作ったり、それを助長している。
8. クライアントを文化的に不適切な行為に導いている 。
9. クライアントに対する信頼を示していない。

マスタリー修得の指標

1. クライアントはもはや躊躇しておらず、前進することに意欲的で、行動を計画し、それを語っている。
2. コーチはクライアントの以前の安全地帯を越えたところでの行動を促している。（それがふさわしい場合）。
3. クライアントの自信は強化され、自分の責任を受け入れている。
4. クライアントはやる気があり、宿題を完了している。
5. コーチはクライアントの最大限の可能性を呼び覚ましている。
6. クライアントは自分の潜在能力を認識している。
7. クライアントは自分が認められ、理解されていると実感している。
8. クライアントは自分を制限している行動、思考、信念を認識している。

© 2007 International Association of Coaching ®

注釈:	注釈:	注釈:

© 2007 International Association of Coaching ®

スコア:	**#3. 傾聴**		
定義 クライアントが発する言葉、ニュアンスおよび「言葉にならない言葉」に完全な注意を払う。 コーチはクライアントが言葉で表現できる範囲を超えた傾聴によって、クライアントの不安や問題の核心をより深く認識する。	効果 キーポイント 相違点 1. クライアントは、断じられるのではめられていると感表現の両方に焦点じる。 2. コーチはクライアントが 2. クライアントは、リラックスし臨機応変に話ができる。 3. コーチはクる。 「誘導する」	1. コーチは、クライアントの言語表現と非言語□「が合っている。 「聞く」 言葉で表現できる範□「気づいている」 対 囲を超えて聴く。 「先回りする」 ライアントの発言（言葉）と行動□「引き出す」 対	傾聴する」 対なく、理解され認 や感情との食い違いに敏感であ

効果的な行動の例コーチは:	非効果的　　動の例 コーチは:	マスタ　一修得の指標クライアントの口調と
1. 言葉を使わず、あるいはごくわずかな合図だけで、クライアントが考えをまとめ、反応する機会を与えることができる。 2. クライアントの発言や挙動の中の微妙なニュアンスを察知する。 3. クライアントに発言を再確認する機会を与え、クライアントとのコミュニケーションを確認している。 4. クライアントの発言（言葉）と行動や感情との食い違いを指摘することができる。 5. クライアントのニーズや関心に応じて、適切なコーチング法を使い分けている。	1. 話を不適切に中断したり、クライアントの頭越しに話をする。 2. 建設的な沈黙を活用していない。（クライアントが話し終わるとすぐに話し出す等） 3. クライアントのコミュニケーションの中にある深いポイントを見逃している。 4. 重要な何か無視している。 5. ニーズに合ったコーチング法を用いず、一般的で型通りのアプローチをしている。 6. 多次元でクライアントを傾聴せず、自分を主張することに集中している。	1. 思考の流れが、より開放的で自然になっている。 2. クライアントが思考や発見を吟味する時間が十分に与えられている。 3. コーチは、それがふさわしい場合、クライアントの無言のコミュニケーションを確認する。 4. クライアントの無言のコミュニケーションに対するコーチの観察をクライアントが確認している。 適切な 5. 場面で、コーチはちょうど良い長さの沈黙を用いる。 6. コーチがクライアントを特定の方向に導いていない。
注釈:	注釈:	注釈:

© 2007 International Association of Coaching ®

スコア:	**#4.　「この瞬間」における観察と処理**		
定義 クライアントの思考、体、心、精神の各レベルにおいて情報を処理し、クライアントに完全な注意を払う。コーチは、各レベルにおけるこうした思考や問題をどう体験するかについて、適宜、クライアントの認識力を高める。コーチはセッション中に起きていること（クライアントの行動、パターン、感情、コーチとの関係、等）を反映することで、クライアントの自己認識を高め、前向きで的確な行動を促す。	**効果** 1. クライアントは、今自分に起きていることを自由に表現し、それに取り組むことができる。 2. クライアントは、過去や未来のこだわりや心配から解放されている 。 3. クライアントは、全てのレベルにおいてコーチングの洞察とサポートによる恩恵を受けている。 4. コーチはクライアントの微妙なコミュニケーションに高感度で波長を合わせられる。	**キーポイント** 1. コーチは、セッション中、クライアントの内部、あるいはコーチとクライアントの間に発生する力のバランスに注意を払っており、そのバランスがクライアントとコーチングに与える影響を理解している。 2. コーチは、クライアントの全レベルにおけるコミュニケーションを、同時進行かつ全体的に把握している。 3. コーチは、クライアントが過去、現在、未来のどこからコミュニケートしているか識別することができる。 4. コーチは、クライアントがコーチの質問やコメントを明確に整理する機会を与えている。 5. コーチは、クライアントが自身の考えや応答を整理する機会を許可する。	**相違点** • 認識に基づいた反応 対 条件付けられた反応 • 今、この瞬間 対過去あるいは未来 • 「波長を合わせる」 対「敏感になる」

© 2007 International Association of Coaching ®

効果的な行動の例コーチ:	非効果的な行動の例コーチは:	マスタリー修得の指標
1. セッション中、あるいはコーチとクライアントの間に起きる出来事を学習と気づきの機会として用いている。 2. クライアントの役に立つ場合は、コーチの気づき、理解、感情を伝えている。 3. クライアントの視点を尊重する余地を保っている。 4. 主題とパターンに気付きながらも、つながりを保っている。 5. 様々なレベルにおける質問や観察を適宜、投げかけている。 6. 認識をより深める可能性を求め、クライアントとコーチ双方に有効な沈黙の時間を提供している。 7. 思考、感覚、直感について、クライアントと確認している。 8. クライアントにとって適切な場合は、クライアントの体感覚を確認している。 9. 知覚のあらゆるレベルでクライアントの認識を拡大している。 10. 気軽に直感と理論を伝えている。 11. 「内在する知」を探求する可能性を示し、知識の源であり判断基準としての体の使い方をクライアントに提案している。 12. クライアントの焦点を元に戻すため、必要であれば話を中断する。(例： クライアントが話に熱中していたり、無関係のことを話している時。)	1. クライアントがコーチングを必要としているレベルで、クライアントと関わろうとしていない。 2. 明らかに関連性がない、逆効果なものを伝えている。 3. コーチの独自の見方、主張を押しつけている。 4. セッション中にクライアントが非生産的な行動を起こしてもそれを認識せず、対応もしない。 5. セッション中に生じた思考、行動、あるいは表現の主要パターンに対応しない。 6. コーチ自身の行動が、コーチングやクライアントにどう影響しているかに気付いていない。	1. コーチは適宜、クライアントの表現を様々なレベルで認識し、反映している。 2. コーチはコーチングの過程を楽しみ、軽快さを保っている。 3. コーチとクライアントがセッション中に生じる効果的な沈黙の瞬間を受け入れている。 4. コーチはクライアントの問題やニーズを考慮している。 5. クライアントが思考、体、精神の異なるレベルにおいて独自の視点を決め、表現できるよう、コーチは適宜、クライアントをサポートしている。 6. コーチは、クライアントに強要しない範囲で、自分の視点を伝えている。 7. 適切ならば、クライアントの知覚レベル拡大のため、コーチはクライアントのモデルになっている。 8. コーチは、今この瞬間に何が起きているのか、クライアントが現実と取り組むのを助けている。 9. コーチは、コーチング関係とセッションそのものを、コーチングの道具として効果的に用いている。
注釈:	注釈:	注釈:

© 2007 International Association of Coaching ®

スコア:	**#5.** 表現

定義
コーチがいかにコミットメント、指示、意図そしてアイディアをコミュニケートするかを把握すること、またそのコミュニケーションの効果度。

効果
1. クライアントの安心と信頼がコーチング関係を良好にしている。
2. クライアントはコーチからのどのようなコミュニケーションに対しても率直に理解し、質問を投げかけることができる。

キーポイント
1. 尊敬
2. 注意
3. クライアントに焦点
4. 明快
5. 妥当性

相違点
- クライアントのためのコミュニケーション対クライアントに対するコミュニケーション
- コミュニケーションの手段 対 コミュニケーションの実体
- (コーチがサポートと励ましを伝える様々な手段 対 言葉だけの表現)

効果的な行動の例コーチは:
1. クライアントに焦点を合わせ、注意を向け続けている。
2. クライアント毎に違ったコミュニケーションを通してラポールを構築し、それを維持している。
3. 言語あるいは非言語によるスキルを効果的に用いている。
4. クライアントのために、慎重、明確、簡潔に話している。
5. クライアントの気分や状況に敏感ながらも、直接的に話している。
6. クライアントの意見、自己開示、感情表現を促している。
7. 効果的なペースとエネルギーを使っている。
8. 書面、口頭によるコミュニケーションの取り方において模範を示している。

非効果的な行動の例コーチは:
1. 自己中心的である。(無理している。クライアントではなく自分に意識が向っている。十分に集中していない。不適当に中断する)。
2. セッションが出しているエネルギーと相反したペースを用いている。(例、せかせる、 または遅らせる)。
3. 論点の説明が効果的でない。(例、言葉数が多すぎる。クライアントが用語、例え、比喩を理解していない。ポイントが適切でない。)
4. クライアントの言葉や声の調子に沿わない、あるいは対立するコミュニケーションを行なっている。
5. 不適当な話し方をしている。(クライアントの思考プロセスや表現を中断、あるいは妨げるような話し方)。
6. 笑いやユーモアを不適切、あるいは非効果的に用いている。

マスタリー修得の指標
1. コーチとクライアントの会話が自由に流れ、広がりがある。
2. コーチのコミュニケーションがより開かれた会話と前向きな結果をもたらしている。

© 2007 International Association of Coaching ®

注釈:	注釈:	注釈:

© 2007 International Association of Coaching ®

スコア:

#6.明確化

定義

混乱や不安を減らし、または取り除き、クライアントの理解と自信を促進させる。

効果

1. クライアントとコーチはより直接的に前進する。
2. 可能性の増加。
3. 不安の減少。
4. 未知だったものが明らかになる。

キーポイント

1. クライアントの意志と限界を尊重しながら、最重要課題を認識する。
2. コーチによる評価・判断は皆無。
   特定の方向に導かない。
3. 重要な価値観とニーズを認識する。
4. 目的、ビジョン、使命の整合性の確立を助ける。
5. 進歩を妨げるものを特定する。

相違点

- 原因 対 兆候
- 単純 対 複雑
- 識別 対 解決

効果的な行動の例コーチは:

1. 相違点を明らかにしている、あるいはそれについて話している。
2. 二者択一の質問をしている。
3. クライアントが既に知っているもの、あるいは経験があるものと関連付けている。
4. パターンを認識している。
5. 自由回答形式の質問をしている。
6. クライアントの理解を助けるような発言をしている。
7. ミラーリング（相手の動作の反復）や言いかえを用いている。
8. 感知したことを話している。

非効果的な行動の例コーチは:

1. 最も重要なものを見逃す、または無視している。
2. 思い込みをしている。
3. クライアントの無秩序や混乱に引き入れられたり注意散漫になっている。
4. 誘導質問をしている。
5. 二者択一形式の質問している。
6. 全く質問をしていない。
7. クライアントが明らかに避けている、あるいは最小にとどめているトピックに踏み込んでいない。
8. 問題の根本を探すことよりも、表面的な徴候の解明に努めている。

マスタリー修得の指標

1. クライアントの最重要課題が特定され、言明されている。
2. クライアントは自分が理解されていると実感している。
3. クライアントのエネルギーが増大している。
4. 以下のようにクライアントの状況に対する見方が変化しており、その結果、
   a) 焦点がよりはっきりとしている。
   b) 明快さが増し、不安や混乱が減少している。
   c) それまで認識されていなかった情報が明らかになっている。
   d) 思考、行動、意味などに新しい可能性が生じている。
5. クライアントが自己認識を高め、あるいは新しい視点から自分自身を観察することができている。

© 2007 International Association of Coaching ®

注釈:	注釈:	注釈:

© 2007 International Association of Coaching ®

スコア:	**#7.** 明確な意志の設定と持続		
定義 効果 キーポイント 相違点 クライアントが目指す目標に向けて集中力るようサポートする。 2. クライアントは自歩の方向性を明白にする。	1. クライアントは自分が有能だと感じている。 1. 分が何を達成、あるいは変容さ 2. 最も重要なものに留意 3. クライアントは可能性によって触発されている。 4. プ 4. クライアントは目的意識を持って前身している。 ・称	クライアントの意志と目標を尋ねる。 □ 変容する。 □ 進歩 対 動き せたいのかが明確にな ロセスと意志の定期的な見直し・修正 賛を行なう。	対 変化を持続させっている。 3. 進

効果的な行動の例コーチは:

1. クライアントが何を意図しているかを絶えず明確にしている。
2. クライアントにとって何が重要なのかを把握している。
3. クライアントの意図が明らかになるような質問をしている 。
4. クライアントを重要な論点に引き戻す。
5. クライアントの意図の言い換えを行なうことで価値を与えている。
6. クライアントの目標と優先事項を尊重しながら、その意図や思い込みに対し問いかけをしている。
7. クライアントが意思を明白にするために役立つ資源(モデル、ツール、本、 アセスメント等)を提供している。
8. クライアントのニーズや願望の変化を認識し、それについて尋ね、対応している。
9. クライアントの価値にコーチングのポイントと意図を整合させている。
10. クライアントの価値観や信念がいかにクライアントの意志を支えるかを理解している。

非効果的な行動の例コーチは:

1. すでに関連性の無くなった目標に向けてクライアントを進ませている。
2. 意思が明確でないまま前進している。
3. クライアントをコーチの課題あるいは方法論に従わせようとしたり、不適当な影響を与えている。
4. クライアントを勘ぐっている。
5. 表明された目標からクライアントが脱線し
   てもそれに合わせている。

マスタ 一修得の指標

1. クライアントは将来についてより活発になり、あるいは自信を持っている。
2. クライアントは現在についてより活発になり、あるいは自信を持っている。
3. クライアントはより多くの責任を請け負うことに同意している。
4. クライアントは精神的な障害を取除く「気づき」を体験している。
5. クライアントは新しい方向、新たな責任、技術または計画に焦点を合わせ、活発化している。

© 2007 International Association of Coaching ®

注釈:	注釈:	注釈:

スコア:	**#8.可能性の拡大**

定義	効果	キーポイント	相違点
アイディア、選択肢、機会が出現するような環境の創出。	1. コーチは思考と行動の拡大を可能にする。 2. クライアントはより多くのことを自覚している。 3. コーチはクライアントが障壁を超越するよう援助する。 4. クライアントは意欲的に快適帯（コンフォートゾーン）を飛び出す。 5. クライアントの選択肢が増えている。	1. 信頼、開放性、好奇心、 勇気、潜在性の自覚。 2. コーチとクライアントは探索および発見を通したコミュニケーションをとる。 3. 「内的可能性」(例、個人的な偉大さ、より高い目的) および「外的可能性」(例、資源、ミーム（情報伝達の単位）)を認識する。 4. 可能性はコーチ、クライアントおよび二人の協働によって発生する。	• 初心 対 専門性の押し付け • 創造的 対 規範的 • 拡大 対 決定

© 2007 International Association of Coaching ®

効果的な行動の例コーチは:	非効果的な行動の例コーチは:	マスタリー修得の指標
1. 的確なツールとテクニックを使用して可能性を呼び込み、拡大のための環境作りを行なっている。 2. クライアントの選択肢を拡大するために様々なシナリオ、環境や文化を駆使している。 3. 発見のプロセスを増進させるための質問を用意している。 4. 思い込みの効果を最小限に止めている。 5. 行動と進歩の方向性が確立した時点でクライアントとのブレインストーミングを行っている。 6. クライアントがより大きな視点で可能性を捉えられるよう援助している。 7. クライアントを拡大させる必要性があるときは挑発的である。 8. たとえクライアントが躊躇しても、可能性をあきらめない。 9. 未知のものが自ら姿を表すことを期待している。 10. 最も野心的な選択肢を模索するようクライアントを励ましている。	1. 特定のフレームワークやプロセスに執着している。 2. 特定の結果や答えを求めている。 3. 問題解決を急いでいる。 4. クライアントが思い込んでいる限界を受け入れている。 5. 誘導質問をしている。または 質問が多すぎる。 6. クライアントの「物語」が可能性の模索を制限してしまうことを許している。	1. 会話が新鮮で未体験のゾーンに入っている。 2. クライアントが自ら驚くような発見をしている。 3. クライアントが受容的で、拡大、援助、他のアイディアの可能性を認識している。 4. コーチが新たな可能性を提示している。 5. クライアントが新たな可能性を提示している。 6. クライアントは新たな可能性、あるいはそのプロセスを受け入れることに対して、誠実な熱意を示している。
注釈:	注釈:	注釈:

スコア:	**#9.支援システム・構造の構築と活用**

© 2007 International Association of Coaching ®

定義
クライアントが進歩し、それを維持するのために必要な、関係、ツール、システム、構造を把握し、構築するよう助ける。

効果
クライアントは必要な資源が入手可能、あるいはそれを作り出すことができると知ることで、前進することに自信と安心を感じている。

キーポイント
1. コーチはクライアントのニーズにとって適切かつ実現可能な支援システムと構造を提案している。
2. コーチは、クライアントが現在持ってはいるものの、効果的に活用されていない支援システム・構造をクライアントに特定させている。
3. コーチは、クライアントが支援と構造の必要性を感じている分野を把握するのを助けている。
4. クライアントは適切な支援システムの価値を理解している。
5. 目標あるいは意志に向けてクライアントがより持続的に進歩を続けている。

相違点
- 支援的な構造 対プロセスの抑圧
- 補足 対 重複
- 促進 対 圧倒

効果的な行動の例コーチは:
1. 関連性のある資源（リソース）や情報を提案している。
2. 必要なシステムの特定を助け、クライアントの調査や査定、そしてシステム・構造の実施の可能性についてフィードバックを引き出している。
3. 支援的で補足的なシステムと構造の提案に敏感である。
4. システムと構造を通した能力拡大の方法を積極的に見出そうとしている。
5. システムと構造が持続可能なものかどうかをクライアントが判断することを助ける。
6. リソース、システム、構造に対するクライアントの反応に介入しない。
7. 持続性を確保するためにクライアントの価値観やアイデンティティを引き出し、活用している。
8. クライアントの価値観と文化を、コーチングポイントに整合させている。

非効果的な行動の例コーチは:
1. クライアントのニーズをまず特定することなく、資源（リソース）、構造、あるいはシステムを提案している。
2. 財政、文化、組織、性格、教育上の理由などからクライアントにとって不適格かもしれないリソースを提案している。
3. コーチ自身の好みで構造やシステムを強要しようとしている。
4. 可能な支援システムや構造としてあげられたクライアントの提案を打ち消している。
5. クライアントにとって適切である支援システムや構造を提案・奨励していない。
6. 特定された支援システムと構造を活用するにあたって、クライアントを積極的に助けていない。
7. 支援システムおよび構造の持続可能性を質していない。
8. 支援構造として活用されているのが、コーチと進歩について確認するというような「コーチに対する責任」だけとなっている。
9. システムと構造を作成しないで、クライアントに行動計画を課している。

マスタリー修得の指標
1. コーチは、クライアントが支援システムと構造を作る作業を助ける上で創造的であり、クライアントが採択するアイデアが何であれ、介入しない。
2. クライアントはこれまでに明確にされていなかった資源を自覚している。
3. クライアントは既存の資源の活用あるいは新しい資源の創造を通して、システムと構造の価値に対する評価あるいは理解を表している。
4. クライアントは、資源の活用・発見・創造の責任を受け入れている。
5. クライアントは、この新たな見解あるいは責任感に勇気づけられていることを認識している。
6. コーチは支援システムと構造の持続性を質している質している。
7. コーチは行動計画と支援システムを区別できている。

© 2007 International Association of Coaching ®

注釈:	注釈:	注釈:

© 2007 International Association of Coaching ®