

はじめて

「コーチングに興味があるけれども、何からしたらよいかわからない」

「コーチングの本は持っているけれど、実際には行動できていなくて……」

コーチング講座に来てくださる方々の自己紹介で、よく聞くようになりました。

『コーチング』への関心が高くなってきているんですね。

皆さんは『コーチング』をご存じですか？

日本で紹介され、20年ぐらいでしょうか。ビジネスやスポーツの分野で活用されてきましたが、最近では「子育てコーチング」などの本も数々出版されてきています。

コーチングは、

相手のことを認め、話を聴き、質問し、そして行動できるよう導いていきます。

自分自身で、答え・行動を決めるのです。

子育てにも共通すると思いませんか？ 自分のお子さんが、自分自身の力で道を切り開いていくなん

て、理想ですよね。

私もコーチングを学んでいくなかで、コーチングが子育てに活用できることに気づきました。コーチングのスキルそのものが、子育てのスキルそのものなのです。

私がコーチングの勉強を始めたのは、2016年の秋。

息子が中学受験のために塾通いを始め、私に時間ができた頃です。

ただ、私がコーチングを学ぼうと思ったきっかけは、子育てのためではありませんでした。

私には、以前からママ友を通じて子育てについてアドバイスをしてきた経験から、いつも気になっていたことがありました。

『人は頭でわかっていても行動できない』
ということ です。

話の終わりにはいつも「よくわかりました、すっきりしました、やってみます、ありがとうございます」と言って帰られるのですが、その後、実際にそのとおりに行動できたかという点、そうではない方が多いのです。

私は『相手の行動を促す……』には、どうしたらよいのか、ずっと気になっていました。

そんなとき、何か勉強したい、資格を取りたい、と思つて出会つたのが『コーチング』です。

コーチングを勉強するにつれ、私自身が『どうしたいのか？ 何をすべきか？』が見えてきました。日常の生活に取り入れてきたことで、自分自身の行動も促されてきたのです。

コーチングに関する書籍は、今では数多く書店に並んでいます。

この本の中では、そういった理論とは違つた、日々子育ての中での具体的な事例を中心にまとめています。

コーチングは、活用してこそその素晴らしいスキルです。

この本の中で、実践できそうなことは何かを見つげながら読んでいただくと嬉しいですよ。

私の願いは『1人でも多くの幸せな子どもたちが増える』ことです。

保育の現場にいた頃、子どもたちは保育士の私たちよりも、親（特に母親）の影響を受けることにジレンマを感じながらも、母親の偉大さに羨ましさも感じていました。

親がちよつと変わるだけで、子どもが目に見えるように変わっていった姿を何度も目にしています。

子どもを愛していない親はいません。でも子ども自身が親に『自分は愛されている』と実感しているお子さんは意外と少数なのが現状です。

一般的に第一次反抗期と言われる2〜3歳頃、そして思春期を迎える10歳以降の成長期。

お子さんの行動に、あたふた・イライラしている親御さんに、ぜひ、コーチングスキルを体験・実感して、今後の子育てを楽しく過ごしていただければ幸いです。

私は『反抗期』という言葉は好きではありません。

『自己主張期』だと思っています。

子どもの主張を、親が認め・聴くことで、子どもの成長を見守っていきませんか？

『親が変われば子どもも変わる!!』

私も、息子が社会に出て、貢献できる人間になったときが「この子育ては成功だった」と言えるときだと思つて、その日を楽しみに頑張ります。

お母さんが幸せならお子さんも幸せ!!

この本が、少しでも皆さまのお役にたてることを願って……。

村田 綾子