

目次

はじめに 2

第1章 僕とコーチングの出会い 13

別れが導いた出会い	15
はじめましては格闘技	21
次世代リーダーとして ～自分には見えていないものがある～	27
終わりが見えた法律の道から教育の道へ	33
認定資格を取得し、プロコーチとして歩き出す	36

第2章 コーチング入門 41

コーチングとは	42
ゴール設定とエフィカシー	47
ゴール設定は現状の外側にする	51
Have toをやめてwant toをやりましょうが危険になることもある	55
誰もがコーチング理論を実践している	58
ゴールを達成しないのが真のコーチング	62
どんなときもリラックスを忘れない	64
すべての永続的変化は、内からはじまり外側に広がる。	75
I × V ∥ R の方程式	76

第3章 教育現場とコーチング理論の実践

77

僕が心がけている3つのこと	79
生徒の話をしっかり聴くこと	80
アドバイスをしないこと	82
アドバイスをするとき、本当に彼ら自身が望んだときのみ行う	84
どんな学生も不安を持っている	85
3つの事例	87
大学でのコーチング講座	99
教える側が楽しんでいるかどうか	101

第4章

コミュニティの発足と運営

〈挫折と希望〉

103

僕に見えていないことって何だろうか？

ロゴの制作

僕たちはどこに進んでいくのだろうか？

きっかけは、僕の相談事

新たな学ぶ場所を作ろう

大きな挫折

知的レベルのアップ

破天荒の活動の縮小

新たなコミュニティコーチング研究所の誕生

とにかく行動しようぜ！ はいらない。その都度、応援する場所を創ろう！

104 118 121 122 124 125 126 127 129 133

第5章

これからの教育の在り方とコーチング

135

教育における親の在り方 137

ルー・タイスが教えてくれたこと 139

これからの教育に必要なこと 145

建設的になるためにコーチング理論は有効 147

抽象度を上げること 150

抽象度の上げ方 154

自由と自己責任はワンセット 157

コーチングと親子関係 159

失敗はないということを知る 162

逆説の10カ条 165

おわりに
170

関係者プロフィール
引用・参考文献一覧

178 175