

# コーチングとティーチング

## ● インナーゲームからコーチングへ

答えを教えるティーチングとは対照的なかわり方として、コーチングを提唱したのはウィットモア (Whitmore, J.) である。彼の著書によるとコーチングとは、質問をすることで思考を助け、相手から答えを引き出し、自己決定、自己解決、自己成長などをサポートすることである<sup>1)</sup>。

ウィットモアが提唱したコーチングの発端は、ガルウェイ (Gallwey, W. T.) がテニスプレーヤーを養成するために注目したインナーゲームである<sup>2)</sup>。インナーゲームとは選手自身の内面で行われるゲームのことであり、それは本能的に学習し、プレイしようとする自分 (セルフ 2) と、その自分に指示・命令をして妨害する自分 (セルフ 1) との間で繰り返される。

指示・命令をする自分は口うるさい上司に似ているとガルウェイも述べているが、このインナーゲームをウィットモアはアウターの対人コミュニケーションに置き換えた (図1)。そして、指示・命令をする代わりに質問をして、相手から答えを引き出そうとしたのである。

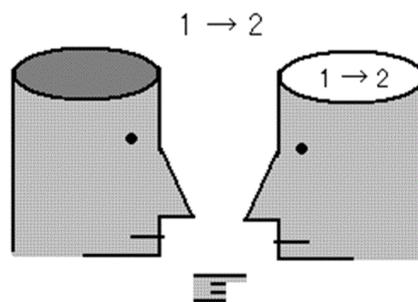


図1 インナーゲームと対人コミュニケーション

## ● 質問をして答えを引き出す

「何を質問するかは相手から返ってきた答えによる」とウィットモアも述べているが、質問の流れを幾つかに整理することもできる。

たとえば、何かで困っている相手には、「どうしてそうなったと思われますか」と質問をして背景を考えてもらい、続いて「どうすればよいと思いますか」と質問して解決策を考えてもらう。そして、答えが出てきたところで「じゃあ、そうしましょう」と言って、その答えを支持するのである。

また、たとえば、何かに迷っている相手には、「一方にした場合に、どうなりますか」と質問したうえで、「他方にした場合に、どうなりますか」と質問する。このように両方を十分にシミュレーションしてもらった後、「結局、どうしますか」と尋ねて、自己決定を引き出すのである。

さらに、たとえば目標達成を目指している相手であれば、「今まで、どのように努力してきましたか」「どれぐらい目標に近づきましたか」などと質問して、これまでを振り返ってもらう。さらに「何が障害になっていますか」「今後、どうすればいいと思いますか?」と質問をして、返ってきた答えを支持するのである<sup>3)</sup>。

## ● ティーチングとコーチングの使い分け

コーチングは万能薬ではない。コーチング発祥の地であるスポーツ界では、ティーチングとコーチングを使い分けるのが一般的なのである。ティーチングとは答えを教えることであり、その方法として指示や助言がある。

自立度の低い初心者に「どうすればいいと思いますか」などを質問しても、妥当な答えはなかなか返ってこない。それよりも、適切な指示や助言によって基本的なことを教える方が優先される<sup>4)</sup>。また、危機対処時にもコーチングは役に立たず、テキパキと指示を出すことが求められるのである（図2）。

さらに、病気のために思考能力が低下もしくは崩壊している人には、精神科の治療が優先される。また、心理的な原因で日常生活に支障をきたしている人には、臨床心理学に基づく心理カウンセリングが必要となる。結局、相手の状態や場面によって、コーチングを含む様々なアプローチを、うまく使い分けていくことが、何よりも大切なのである。

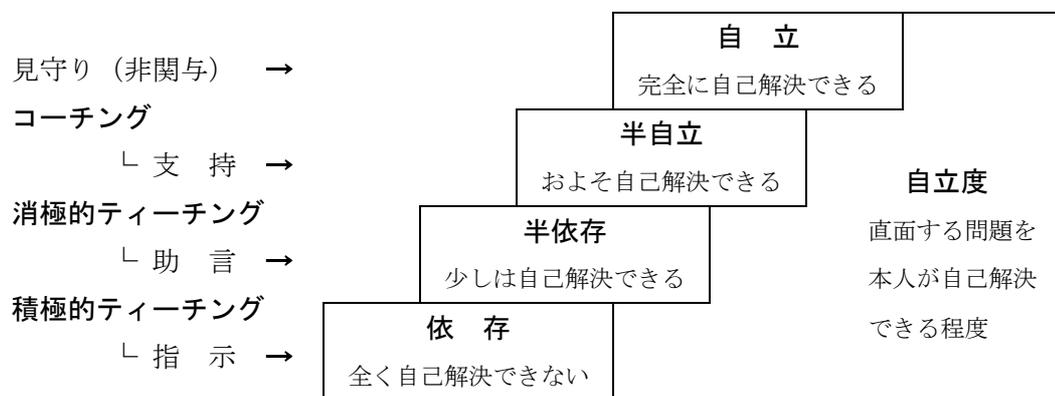


図2 自立度に応じたティーチングとコーチングの使い分け<sup>4)</sup>

文献

- 1) Whitmore, J.: Coaching for Performance (Third Edition). Nicholas Brealey, 2002  
清川幸美訳：はじめのコーチング．ソフトバンククリエイティブ，2003
- 2) Gallwey, W. T.: The Inner Game of Tennis (Revised Edition). Random House Trade Paperbacks, 1977 後藤新弥訳：新インナーゲーム．日刊スポーツ出版社，2000
- 3) 諏訪茂樹：対人援助のためのコーチング－利用者の自己決定とやる気をサポート－．中央法規出版，2007
- 4) 諏訪茂樹：看護にいかすリーダーシップ 第3版－ティーチングとコーチング，チームワークの体験学習－．医学書院，2021

(諏訪茂樹)