

社団法人スクールコーチング協会 ご案内小冊子

introduction



「依存型」から「自立型」へ

社団法人スクールコーチング協会ホームページ

<http://s-coach.org>

発足にあたって

社会は今、依存型の人間から自立型の人間を求めています。未来を担う子供たちをもっと大きく、もっと強く、そして自ら行動できる人間に育てることは、私たち大人の責務だと思います。従来型の、指示を出し、命令をして教えると言う方法ばかりでは『指示待ち人間』を増やすだけとなり、自ら考え、行動する能力は育ちません。そこで今、新しい方法として子供たちの思いを引き出し、自己決定による自発的行動を導き出す「スクールコーチング」が脚光を浴びています。教育界ではすでに多くの成功例が出ており、産業界でも多くの企業がコーチングを導入して成果をあげています。

教育現場の先生方がスクールコーチングを学ぶ重要性は、急速に高まってまいりました。コーチングをマスターして、コミュニケーション能力の向上を図り、器の大きな教育者に成長することは必須です。そして未来ある子供たちを大きく育ててほしいと思います。

社団法人スクールコーチング協会は上記の使命を持って活動してまいります。何卒趣旨ご理解の上、ご賛同賜ります様、心よりお願い申し上げます。

社団法人スクールコーチング協会 理事長 辻本加平

■プロフィール

- ・ 未来アカデミー 塾長
- ・ (社)日本産業カウンセラー協会 産業カウンセラー
- ・ 厚生労働省の企業メンタルヘルス活動の支援専門家

■略歴

- 1948年 大阪府堺市生まれ
- 1971年 関西大学卒業
- 1972年 (株)イング設立 代表取締役就任
売り上げ：37億円 社員数：400名
- 1986年 (社)堺青年会議所・教育部 委員長
- 1988年 読売文化センター講師／心理学の研究・指導
- 1997年 (株)ライブイン設立 代表取締役就任
- 2000年 (社)日本産業カウンセラー協会 推進事業部長
- 2001年 (株)ライブインの経営危機で”うつ”状態になる
- 2003年 うつ病からの脱出
- 2005年 厚生労働省の企業メンタルヘルス活動の支援専門家
- 2008年 未来アカデミー設立

■著書

- 「もっと自由に もっと大きく」
- 「うつ病・自殺からあなたを救う」

「うつ病・自殺からあなたを救う！」

まえがき

私はうつ病から這い上がってきました。苦しかった引きこもりの二年間でした。それまでは明るく元気な経営者を約三十年間やってきて、少しの成功と大失敗をやってしまいました。それがうつ病の原因です。

教育関係の仕事柄もあり、心理学に興味を持って約二十年間、積極的に勉強もし、人の心を癒すカウンセラーの卵としての活動もしていました。偉そうに講演の機会もありました。その元気印の私が、なぜもろくも崩れ去ったのか、そのことを私はゆっくりとゆっくりと学び、研究しました。

大学教授、心理学の先生方の本は参考になりますが、うつ病の体験もなく、実社会での仕事もあまりわからない方々が書かれています。もちろんすごい先生方も多数いらっしゃいますが。

私は実社会で三十年間戦い、うつ病で二年間苦しみ、そして心理学やコーチングを長年学んできました。うつ病は、約二割の人が経験すると言われていています。他人事のように思っている、もし、人生に起こってはならない「まさか」が起これば、半年後、一年後には、病んでいる可能性があります。私がそうでした。

今うつ病で苦しんでいる人には、二つの言葉を贈ります。

一つは、

「今苦しんでいる人、必ずよくなる時が来ます。必ず絶対に来ます」

私はこの言葉を口に出しては、「ホンマかいな、俺にはいつ来るねん」とぼやきながら引きこもっていました。しかし、よくなる時が来ました。

二つ目は、

「人生に無駄はない」

この経験は大変貴重です。多くのことを学べます。人の心の痛み、感謝の心、生きる力、新しい自分の発見等です。

神様は、その人の能力以上の苦しみを与えないといえます。今のこの苦しみは、神様があなたに鍛える力がある、力がついたと思ってくれたから、与えられたのです。力のない人には、苦しみを与えません。

米国では、心の病を体験し、それを乗り越えた人は、社会的に評価されるそうです。日本でも、少しずつですが、心の病が理解されるようになってきました。うつ病も、少しずつ社会に受け入れられるようになってきています。経験した著名人が、カミングアウトしてくれたおかげでもあります。

私も二〇〇四年四月、朝日新聞の「声」欄に、実名入りでうつ病体験を投稿しました。今苦しんでいる人にエールを送りたかったし、家族の方々にも対処法を少しですがお伝えしたかったからです。

現在、心の病から自殺する人は、三万人をゆうに超えています。四十才以上の方が約70%、また男性が約70%、まさに今、中年男性の危機です。

うつ病のキャリア組の一人として、うつ病は必ず治る病気であるということを私の実体験を通じてお伝えしたいとともに、この体験は長い人生における最高の学びでもあったと、今は確信しております。

うつ病を上手に逃げる方法——かかりかけたとき、かかったとき、また元気に戻る方法も、私の体験と研究を通してお伝えできたら幸せです。なぜ私はうつ病になり、でもなぜ自殺までいかなかったのか。気分転換が必要である、肯定的に考えましょう等々のありきたりで脳天気なことは書きません。

あなたを守るため、家族のため、会社のため、部下のため、少し、この物語に付き合ってください。

辻本加平 著

うつ病という「過去」を肯定することで「未来」が開ける。だからこそ、いま「現在」を肯定できる自分がある。(社)スクールコーチング協会はこの「自己肯定感」を柱にしています。

コーチング概要

1. コーチングとは

- 相手の「やる気」を高め、持っている力を最大限に引き出すコミュニケーションスタイル。
- 自ら思考し、自ら行動できる人作りのスキル。
- 大切な人を望むところに到着できるようサポートをする。

2. コーチングの前提

- 答えは相手の中にある。
- 相手の可能性を信じる。
- 「人は違う」もの。

3. ティーチングとコーチングの違い

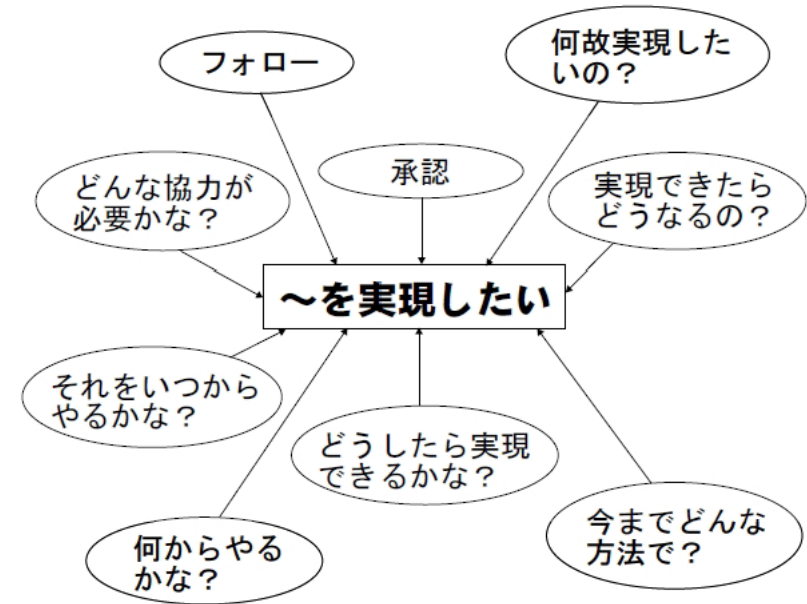
(1) ティーチング

<子どもの問題を先生・親が考え指示する。>
 ↓
 <子どもは状況を先生・親に考えてもらう。>
 ↓
 <子どもは言われたことをする。>
 ↓
 <子どもの考える力、決断する力が育たない。>
 ↓
 <子どもは結果に責任を持たない。>
 ↓
 <依存型人間>

(2) コーチング

<先生・親が聴いて、受け入れて、質問する。>
 ↓
 <子どもは状況を自分で考える。>
 ↓
 <子どもは自分の考えで答えを出す。>
 ↓
 <子どもは自分の行動に責任を持つ。>
 ↓
 <子どもは自分で結果を作り出す。>
 ↓
 <自立型人間>

4. コーチングの質問例



《スクールコーチングの特色》

① 自己肯定感を重視

「自己肯定感」とは、「自分のことが好きである」「自分是可以するんだ」という感情です。自分の良いところだけが好き」というものから、「自分の良いところも悪いところも含めて全て好き」という”ありのままの自分自身（自己）”を受容することのできる深い自己肯定感まである。特に、スクールコーチングは、過去のトラウマを肯定的に認め、現在のありのままの自分を受け入れる。そして、未来に向けて自発的に進んでいくために自己肯定感を重視するコーチングである。

② クライアント中心主義

スクールコーチングには、「人間は、自ら成長し、よくなる力や自己実現しようとする力をもっている」というクライアント（スクールコーチングを受ける人）中心の人間観がある。そのうえで、コーチ（スクールコーチングを行う人）とクライアントの関係は対等であり、また信頼のあるリレーションを築き、コーチが「聴き上手」という徹底した傾聴を行う。すると、コーチングを受けたクライアント自身は“ありのままの自分”を受容することができ、自己肯定感が高められ、自発的な行動ができるようになる。特に、コーチがクライアントのことを共感的に理解したり、受容（無条件の肯定的配慮）したりすることで、クライアントの内なる力がパワフルに発揮されるのが大きな特長である。

③ 統合的アプローチ

スクールコーチングでは、クライアントの状況に合わせて、コーチング以外にもさまざまなアプローチを行っている。例えば、気分が落ち込んでいるような場合、私たちはなかなか前向きに取り組むことができない。このような時は、まず気分を安定させるために、カウンセリングから入り、クライアントの心を落ち着かせます。そして、目標へ向けてのコーチングを行うのである。また、クライアントにその知識や意欲が少なければ、コーチが教えたり（ティーチング）、アドバイスしたり、必要に応じて、スキルトレーニングを行ったりと、いろいろな観点から統合的にサポートする。また、スクールコーチングでは、キャリア・コーチング（キャリアとは「人生を通じた自己発達の過程の中で働くことを通じて得られる人間的成長や自己実現」）も行い、クライアントの人生を視野にいたしたサポートを行っている。

このように、創設者の辻本加平がメンタルヘルス（心の健康）の支援家であり、また、産業カウンセラーであるということから、コーチングにさまざまなアプローチを統合し、目の前にいるクライアントに対し、コーチが適切なサポート活動を行っているのがスクールコーチングの特色である。

2009年9月23日 初級セミナー

9月23日。東京池袋、芸術劇場にて初級講座が開催されました。朝早くから長崎、仙台等地方からもいらっしゃいました。



「コーチングとは何?」「その前提とは?」「明日からできるコーチング」を目指したコーチングセミナーがスタートしました。

「自ら持ったペンは動く」

辻本先生が9月22日に行った「やる気アップセミナー」のなかで外的エネルギーではなく内的エネルギーで動くことの重要性を念頭に置いたセミナーです。

先生は若いころから会社を経営され、40歳ではホノルルマラソンに参加し、50歳ではロイヤルホテルでピアノコンサートをすると宣言。

43歳からピアノをはじめ480名を招待してコンサートを成功させる。37億円、社員400名の塾の経営者として右肩上がりの人生を歩む。

しかしながら50歳半ばで事業が倒産。うつ病、引きこもりを経験する。その中で過去に受けたいくつかのセミナーの中で自分をほめてくれたメッセージを発見。それを見返す中で「今後の10年を未来の子供のために生きる」と決めセミナーを開始したいきさつを関西弁でサラッと話された。私はこの言葉の中にウソはないなと感じました。

この話を保護者に直接伝えたい、仲間の塾の先生に伝えたい。そういう思いが私の中でわいてきました。そこで社団法人を作ることになったのです。

コーチングとは

相手のやる気を高め、持っている力を最大限に引き出すコミュニケーションスタイル。自ら思考し、自ら行動できる人作りのスキル。
大切な人が望むところに到着できるようサポートする。

その前提は?

答えは自分の中にある。そして相手の可能性を信じる。「人は違う」もの。

そうしてレクチャーと実践トレーニングが進みました。ある時は生徒役、ある時は悩みを聴く、ティーチングとコーチングの違いとは何か?

聴き上手になるためには・・・

何をしたらよいのか? 相手を承認し

相槌をうつなどテクニックも大切ですが、相手に関心を持ち相手の話を聴き切る。



コーチングのコツ I am with you

傾聴を行う。相手はそれで浄化する。聴き上手になる方法、そして質問の方法
オウム返し、共感する、沈黙を受け入れるなどのスキルの学習

ほめようとせず素直に感じること

「頑張れよ」より「すごいなあ、頑張ってるなあ」

聴き上手のコツ 「Yes」「and」

先生がよく言われるコーチングの大前提

「自己重要感」つまり、自己を肯定しないと夢が出てこないのだ！
だからマイナスの発言をしない。プラスの発言をしよう。口癖が人生を作る。



誰でも感じる「3つの幸せ」とは

- ①してもらえる幸せ
- ②自分でできるようになる幸せ
- ③人にしてあげられる、役に立つ幸せ

セミナーの中から

10年後の自分から今の自分へのメッセージは？

参加者の声 (1)

2人組の対話で聴き役、語り役をしてみる体験を初めて味わいました。
生徒とも表面的な会話ではなく本音で深く話し合う機会を持ちたいと思いました。

(長崎・花丘塾 芳賀先生)

自分自身の引き出しを増やすことでケースバイケースのコーチングにスキル
アップができて感じました。

(埼玉・私塾トータス・吉田先生)

自分へのプラスストロークを！ I'm OK.You're OK.
これだなあと感じました。

(東京・武蔵ゼミナール・梶原先生)

傾聴することを意識して参加しました。コーチングはいいですね。

(大地学習塾 田中先生)

最近、叱ってばかりだった自分を反省し、褒めてやる気を出させる先生になり
たいと感じました。

(都の西北学院・坂 謙一郎先生)

私自身が今、抱えている生徒がどうしたら意欲的に取り組んでもらえるか悩ん
でいたので、どうして対処出来ないかが分かりました。

(学研C A I 西葛西・鈴木昌幸先生)

2009年10月11日、12日 中級・上級セミナー

10月11、12日、志学ゼミ田端進学教室〔東京・田端〕でスクールコーチングスクールの中級・上級講習が行われました。

9月23日の初級講座に引き続きの参加者も多く、皆様の熱意を感じました。

大阪より来られた辻本先生が中級・上級のセミナーを朝から夕方まで2日間行いました。10月11日は中級講座、いかに自己肯定感、自己承認をするのかのセミナーと実践です。



他人のいいところを認める前に自分のよさを人のかかわりの中で知ることの大切さを忘れがちです、特に日本人は褒められると「いやそうではありません」と必要以上に否定するところがあります。謙虚さは確かに必要ですが自己が増長することを恐れているのかもしれない。

褒められたら「ありがとう」と言えればいいのになかなかできない。この返答は手前みそですが岩崎（志学室長）は非常にうまい。



そしてその喜ぶつぼは人によって異なります。何人かで輪になっていいと思うことを言い、その言葉をメモにして本人に渡しました。終了後に辻本先生の言葉を添えてラミネート加工して参加者に手渡しました。

そしてストロークの投げかけ方、求め方等を実践しながら何が得意かを体感しました。

辻本先生は必ずセミナーの合間、合間にコーチング イズ ノット オールマイティとよく話されます。すべてに絶対はないという逆の安心感がコーチングというスキルにこだわる必要はないということが伝わってきます。ケースバイケース、人によってティーチングありコーチングありでいいという話は四角四面にコーチングのみにとらわれずにいいんだという楽な気持ちになれます。

I'm OK. You're OK. これが辻本式コーチングのスタイルです。



10月11日。朝から二人が前でコーチングを行います。コーチをする人と受ける人（クライアント）に分かれての実践です。そしてそれをみんなが見て感じたことを言い、先生が講評をします。

自分が今、腹を立てていること。

1年以内にやりたいこと。

生徒になってみて。など立場を変えて行います。

朝から夕方までかわるがわるの実践の中で、それぞれのよさを紙に書いては相手に渡します。紙に書く内容は良かったことです。気がついたことは意見を出していきますので否定されないという安心感が和やかな雰囲気を作ります。内容はプライバシーもありますので書けませんが、あの時こういえば、そうかもっと引き出せたのになあという気づきがありました。



アドバイスをしたくなるという意見にクライアントは99%話を聴いてほしいのですよと辻本先生。クライアントは自ら問題解決できる能力を持っているのですよ。話すうちにすっきりした、問題が解決できたという声もあがってきました。

このセッションこそ学びが多いのですと辻本先生。

そしてあっという間に終了時間。

アンケートに再度受講したいという要望が何人からも出たことはうれしい限りでした。

参加者の声 (2)

「自己肯定感」をUPさせるためのサプライズをご用意して下さったのがうれしかったです。「心の宝物」を持って帰ることができます。

(東進河童英数学院 野村起世先生)

大人であればやる気：方法＝9：1のところ为孩子であれば7：3や6：4位のものだといった実践的なお話は、現場の先生からしても心にすっと落ち、非常に聴きやすいセミナーだったと思います。

(スタディアシスト 小田原健一先生)

自己重要感の大切さを改めて痛感しました。いかに自分ができていないかということも実感しました。自分で自分にプラスの言葉を入れてあげることが色んな面で生かされていくのかなと思いました。辻本先生がおっしゃっていた「できたチェックリスト」を作ってやってみようと思いました。

(七田チャイルドアカデミー難波教室 青木美智子先生)

今回の研修で講師は「生徒をひっぱって行く要素」もさることながら、「生徒に促していくこと」が大切であると思いました。

(志学ゼミ 谷田部 裕介先生)

傾聴することを意識して参加しました。コーチングはいいですね。

(大地学習塾 田中先生)

最近、叱ってばかりだった自分を反省し、褒めてやる気を出させる先生になりたいと感じました。

(都の西北学院・坂 謙一郎先生)

私自身が今、抱えている生徒がどうしたら意欲的に取り組んでもらえるか悩んでいたのも、どうして対処出来ないかが分かりました。

(学研C A I 西葛西・鈴木昌幸先生)

2010年5月9日 「心の宝地図」セミナー

5月9日 東京都北区田端 志学ゼミで開催されました。
コーディネーターは(社)スクールコーチング協会専任トレーナーの河合明男先生です。

「心の宝地図」とは



自分の将来に成りたいこと、やってみたいことを考えるだけではなく、目の前の台紙に張っていきます。期限を決めてやりたいこと、その中心はあなたの笑顔の写真。自分がやりたいなりたいことを潜在意識が助けてくれるのです。

受験生は、自分が行きたい高校、大学、将来の職業、やってみたいことを決めて写真を貼ります。志望校の前で写真を撮ってくることを伝えてあります。社会人では将来の夢、旅行、会社、スタイル等こうなりたい、ああなりたいこと、それを、期限を決めて写真の隣に書きこみます。

すべてがうまくいきました。ありがとうございます(感謝します)」と書きこみます。「すべてがうまくいきます。」ではなくて「すべてがうまくいきました。」とすることがポイントです。

河合先生は「宝の地図」で高名な望月孝先生とも交流があります。望月先生の本の中にも河合先生のことがアニメーションで紹介されています。

(詳しくはホームページをご覧ください。)

完成した各自の宝地図はカラーコピーをした後、ラミネート加工をして手渡されました。



宝の地図は勉強机の前はもちろんですがトイレ、風呂、携帯電話の待ち受け画面等自分の目につくところに貼ることがコツです。この後、認定校の大地学習塾、田中先生より自塾で「宝の地図」のセミナーを行いたいとの申し出がありました。

宝の地図のセミナーの自塾開催については協会にお問い合わせください。
(一般塾10万円、会員塾8万円、認定校5万円。交通費は実費にて行います。)

宝地図は7月11日(日) 大地学習塾(埼玉県本庄市)でも開催されました。

参加者の声 (3)

夢は叶わないと思っていた。だから描いても仕方がないと思っていた。叶うのはテレビの中だけ。でも、今回自分が強く思えば叶うんだと思った。

(中3生 Sさん)

目標を設定する上で、言葉→文字→画像 さらに映像へと見えるかが大事だと再度認識しました。

(早稲田教育スクール 榎本先生)



大学生になっている自分、CMプランナーになっている自分、アメリカに留学している自分、遠い世界だと思っていたのに作っているうちにこれから必ずこういうふうに進むんだという風に思えてきました。

(高2生 Tさん)

自己暗示の大切さ、実際に手を動かして作業をすることの大切さを改めて実感しました。

(Kip学伸 武内先生)



夢をイメージ化すると自分の中にどんどんパワーがわいてきました。人は人に影響を与え、向上していく場を作れるのだと感じました。

(大地学習塾・田中 かがり先生)

事業案内

コーチング研修（先生対象）

①初級コース 7時間 受講料 16,000円 修了証発行

コーチングの基本を学習し、次の日から現場で活用できます。

子どものやる気を高め、成績を向上させるきっかけが作れます。

②中級コース 7時間 受講料 20,000円 修了証発行

コーチングの科学的裏付けを理解します。「ストローク」「私メッセージ」を深く学びます。

③上級コース 7時間 受講料 25,000円 認定証発行

コーチングを本番さながらに実践するコースです。コーチングでさらに生徒のやる気を引き出せます。

①～③のすべての受講申し込みは5万円

①を受講してからの②、③の申し込みは可能である。

その際は5万円で①～③を受講できる。

認定者は無料で何度もアシスタントを務めることができる。

次回セミナー予定

9/5 初級コース（東京）10:00～17:30 受講料：16,000円

9/19 中級コース（東京）10:00～17:30 受講料：20,000円

9/20 上級コース（東京）10:00～17:30 受講料：25,000円

9/23 初級コース（大阪）10:00～17:30 受講料：16,000円

10/10 中級コース（大阪）10:00～17:30 受講料：20,000円

10/11 上級コース（大阪）10:00～17:30 受講料：25,000円

○初級～上級のすべての受講申し込みは5万円となります。

●お申込みお問い合わせはホームページ（<http://s-coach.org>）からお願いします。

お申込みいただいた方には、受講票と振込用紙をお送りします。

認定校一覧

志学ゼミ 田端進学教室（<http://www.5f.biglobe.ne.jp/~shigaku/>）

エジソンクラブ（<http://www.ejisonclub.co.jp/>）

武蔵ゼミナール

私塾トータス（<http://www.shijuku-tortoise.com/>）

早稲田教育スクール（<http://www.cyugakujukengokaku.com/>）

学研 CAI スクール西葛西教室（<http://www.cai-nishikasai.com/>）

学研 CAI 港中央校（<http://www.gakken.jp/cai/school/>）

個別指導専門志学ゼミ（<http://www.5f.biglobe.ne.jp/~shigaku/>）

KIP学伸（<http://www.kipgakushin.com/>）

海樹塾（<http://plaza.rakuten.co.jp/minokijuku/>）

スタディアシスト（<http://www.15sa.net/>）

東進河童英数学院（<http://www.kappa-juku.com/>）

大地学習塾（<http://www.daichi.ac/>）

賛助会員

◆KEC 近畿予備校

代表取締役 木村節三 理事長 〒573-0031 大阪府枚方市岡本町 4-10

◆株式会社ウィザス（第一ゼミナール）

代表取締役会長 堀川一晃

〒541-0051 大阪市中央区備後町 3-6-2 KF センタービル 1F

◆株式会社成学社（開成教育セミナーフリーステップ）

代表取締役 太田明弘 〒530-0015 大阪市北区中崎西 3-1-2

推進協議会

会長（最高顧問）

森本 一（株式会社メリック代表取締役 民間教育連盟会長）

連絡先

◆東京本部

志学ゼミ本部教室内 阿部泰志

〒114-0013 東京都北区東田端 1-12-3 稲垣ビル 4階

[TEL] 03-6807-6789 [E-mail] shigaku@mpd.biglobe.ne.jp

◆大阪事務局

未来アカデミー内 辻本加平

〒590-0953 大阪府堺市甲斐町東 2-1-6 ツジカビル 2階

[TEL] 072-232-0567 [E-mail] tsujimoto@miraimirai.jp



むぎクラブのご案内

つ むぎクラブに入会すると・・・

◆特典1

「ステップ式数学」中1・中2・中3の教師用マニュアルがダウンロードできます。
→各章ごとにダウンロードできるため、授業の予習・復習に最適です。また、
研修用資料としても利用できます。

◆特典2

「アルファベットの名人」の絵入り単語カードと絵無し単語カードがダウンロード
できます。→フラッシュカードとして利用でき、とても便利です。

◆特典3

「計算の達人」(基礎計算編) 非売品 (B5版、70枚) を無料でダウンロードできます。
→授業開始時の5分間トレーニングに最適です。

◆特典4

月3回発行のメールマガジン「つむぎNEWS」を受信できます。
→塾生獲得実践会の森智勝先生のコラムや最新の教育情報が得られ、塾経営や講
師研修に役立ちます。

くわしくは都麦出版ホームページをご覧ください。

<http://www.tsumugi.ne.jp/>