

全7回連続講座

# コーチング入門

大人のための聞き上手レッスン  
お互いの特徴を活かせる人間関係術



## コーチングとは？

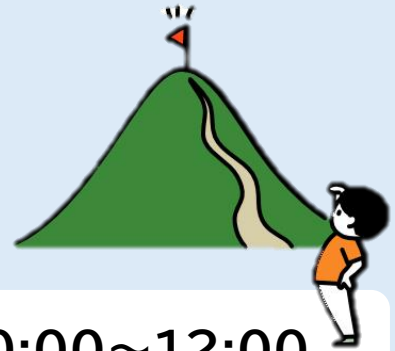
人によって異なる感情や思考の動きを、持続的な行動の力の源として活かすことで、目標達成や自己実現を促すコミュニケーション技術です。

信頼関係を育む  
コミュニケーション

「強み」を創り出す  
自己成長

「強み」を活かし合う  
リーダーシップ

新たな価値を生み出す  
マネジメント



令和8年1月22日(木)～3月5日(木) 10:00～12:00

### 対象

全回参加でき、講座に興味のある方 ※三鷹市在住・在勤の方優先

### 定員

20人(内、保育付きは15人程度)

※申込多数の場合は抽選。抽選結果は12月26日(金)までに連絡。

### 保育

満1歳から未就学児(内、1歳児の受け入れは6人程度)

※講座開始日1/22に満1歳になっているお子さんが対象となります。

※1/15の保育オリエンテーションに必ずご参加ください。

※保育付の枠は、初めて西多世代交流センターの保育室を利用するお子さんを優先します。

### 場所

三鷹市西多世代交流センター(三鷹市深大寺2-3-5)

### 申込

12月7日(日)～12月21日(日)までに

電話、窓口またはインターネット(Logoフォーム)にてお申し込みください。



回	日	内 容	詳 細
保育	1/15(木)	保育オリエンテーション	※保育付きの方のみご参加ください。
1	1/22(木)	コーチング概論:「コーチングって何？」	コミュニケーション技法としての構成要素を実習を通じて学びます。
2	1/29(木)	グループワーク・インタビュー(面談)	人の心理に触れるための基礎作りを始めます。また、インタビュー(面談)などを通じて、自分と相手との「違い」が「意思疎通可能」になるワークの下地づくりもしていきます。
3	2/5(木)	傾聴のスキルを学ぶ:「えっ、聞くことも技術だったんだ！」	相手が伝えようとしている本当の思いをどこまでキャッチできていますか？ 「訊く・聞く・聴く」、何がどう違うのか？無意識のうちに聞き流してしまう理由とは？相手の気持ちを受け止め、信頼関係を促す「聴く技術」を実習を通じて感得します。
4	2/12(木)	傾聴のスキルを学ぶ:「えっ、聞くことも技術だったんだ！」	
5	2/19(木)	承認のスキルを学ぶ:「自分の“フツウ”をご存じですか？」	あなたは自分固有の「反応」をご存じですか？ 他者に知らず知らずのうちに与えている自分の印象や、自分では当たり前と思っている感じ方や考え方。心理ワークを通じて自己の個性的な傾向を体験し、技能としての「共感力」を感得していきます。従来はムリ・苦手だった相手が、ちょっと関わってみたい対象に感じてくるかもしれません。
6	2/26(木)	承認のスキルを学ぶ:「自分の“フツウ”をご存じですか？」	
7	3/5(木)	質問のスキルを学ぶ:「“強み”を活かすとは？」	相手の強みを活かす質問の仕方は、単にコーチが質問したいことを質問するのではなく、相手の強みにつながる潜在化させている気持ちに触れることがカギ。技術として体験的に学びます。
保育	3/12(木)	保育懇談会	※保育付きの方のみご参加ください。

※他者との違いを楽しむワークの下準備として、インタビュー(講師との面談)を1回(1人15分程度)行います。講義時間外での面談のご相談をさせていただく場合がございます。

## 講師

森山 展行(モリヤマ ノブユキ)さん

一般社団法人日本コーチ連盟理事長 日本コーチ連盟公認マスターコーチ  
法政大学文学部哲学科卒業。

国際コーチ連盟認定コーチ養成プログラム修了。2002年に日本コーチ連盟を創立。現在、コーチアカデミー学長の他、明治大学リバティアカデミーをはじめ大学公開講座の講師も務め、技術の普及に努めている。



## 保育付き講座について

センターでは子育て中の方も学習に取り組めるよう、保育付き講座を開催しています。保護者の方が受講している間は、どんぐりのお部屋(保育室)で先輩ママ達がお子さんをおあずかりします。



お問い合わせ 三鷹市西多世代交流センター TEL0422-32-8765