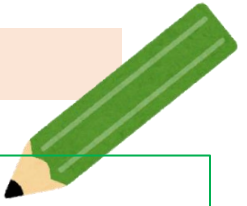


ワークシート



- **見守れなかったと、あなたが思ったシーンはいつですか？**

いつ、どこで、どんなものがありましたか？

- **その時、誰を見守れなかったのですか？**

その人は、どんな顔をしていますか？

- **本当はどんな関わり方をしたかったですか？**

相手にどうなって欲しかったんですか？

＜講座後メモ＞

見守りスト養成講座

2022年7月3日

この講座で得られるコト

- 部下に対して、また「できてないじゃないか？！」と怒ってしまった・・・
- 子どもに「どうして何度も言うのに、同じことするの？！」とイラついてしまった・・・。

明日から、もう少しだけ 相手を「見守る心構え」が持てるようになる
そんな講座です

道家 麻衣子 (どうけ まいこ)



- ✓ 大学大学院・国際公務員になることを目指し、フィリピンの貧困削減をテーマに研究。
- ✓ 社会人生活・「公文教育研究会」に入社。辛い努力を伴う勉強から、学びは面白い！に繋がる指導や教室運営をサポート。現在も研究中。
- ✓ 仕事を通じて、300家庭以上に学びに関わる様々な講座を実施
- ✓ 現在・経営品質賞や、マーケティングや経営について独学を開始
- ✓ 現在・コーチングやカウンセリング・心理学を勉強中。

思い出してみてください・・・

- 今日この講座を受けるにあたって・・・
 - **見守れなかったと、あなたが思ったシーンはいつですか？**
 - **その時、誰を見守れなかったのですか？**
 - **本当はどんな関わり方をしたかったですか？**

実はこんなことがありました・・・

- とても要領が良く、勉強もできる小学生低学年の生徒
- 「こんなん簡単！」（でも間違えることもある）
- いう通りのやり方をしない。でもできた！！と言ってサボる。
確かにできているけど・・・



公文式の考え方から学んだこと

- その人のためにという愛情を持つ
- 無理に教え込まない（必要な時は丁寧に教える）
- 相手にとって「ちょうど」であるかを大切にする

※ちょうどは、少し難しいことを与える時もあるが、あえて簡単にできることを与える時もある。

公文式の考え方と「あること」から学んでできた・・・

こんな私が公文式の考え方と「あること」に出会って、見守りストに。

「あること」から学んだのは、、

次にお伝えする、3つの見守りストジャーニー。

見守り の意味

- 見守りには2種類

- ✓間違いや事故がないようにと、気をつけて見る

- ✓じっと見つめる。注意深く見る

※広辞苑より引用

ただ見ているだけではなく、成長を促すように見守るという人になるための姿勢や心構え。

3つのジャーニー

- その1 相手の気持ちになる
- その2 関わり方、承認
- その3 声の掛け方・タイミング

公文式の考え方から学んだこと

- **その人のため**にという愛情を持つ
- **無理に**教え込まない（必要な時は丁寧に教える）
- **相手にとって「ちょうど」**であるかを大切にする
※ちょうどは、少し難しいことを与える時もあるが、あえて簡単にできることを与える時もある。

3つのジャーニー

- その1 相手の気持ちになる
- その2 関わり方、承認
- その3 声の掛け方・タイミング

公文式の考え方から学んだこと

- **その人のため**にという愛情を持つ
- **無理に**教え込まない（必要な時は丁寧に教える）
- **相手にとって「ちょうど」**であるかを大切にする
※ちょうどは、少し難しいことを与える時もあるが、あえて簡単にできることを与える時もある。

ジャーニー 1 相手の気持ちになる

- 相手の気持ちになる・・・

わかれば、もっと良い関わり方ができる！

人の気持ちなんて、わかるはずがない！

という場合もありますので、例として、「なんでも教え込まれる時の、相手の気持ち」を算数で体験してみましょう！

ジャーニー 1 相手の気持ちになる

● 相手の気持ちになる・・・

わかれば、もっと良い関わり方ができる！

人の気持ちなんて、わかるはずがない！

- 自分の考え方、やり方が、相手にとっても最適だと思い込んでいませんか？
- 相手がどう考えているのか？自分の考え、方法、景色を相手はみていませんか？
- 一度や二度は、教え込まれてもわからない・・・だからこそ、考えて動けるように応援したいですね？

3つのジャーニー

- その1 相手の気持ちになる
- その2 関わり方・承認
- その3 声の掛け方・タイミング

公文式の考え方から学んだこと

- **その人のため**にという愛情を持つ
- **無理に**教え込まない（必要な時は丁寧に教える）
- **相手にとって「ちょうど」**であるかを大切にする
※ちょうどは、少し難しいことを与える時もあるが、あえて簡単にできることを与える時もある。

ジャーニー 2 関わり方・承認

- 相手の気持ちがあったけれど・・・どう関われば良いの？



学習の練習量と反応時間の関係を表す曲線があることをご存知ですか？

ジャーニー 2 関わり方・承認

- 相手の気持ちがあったけれど・・・どう関われば良いの？

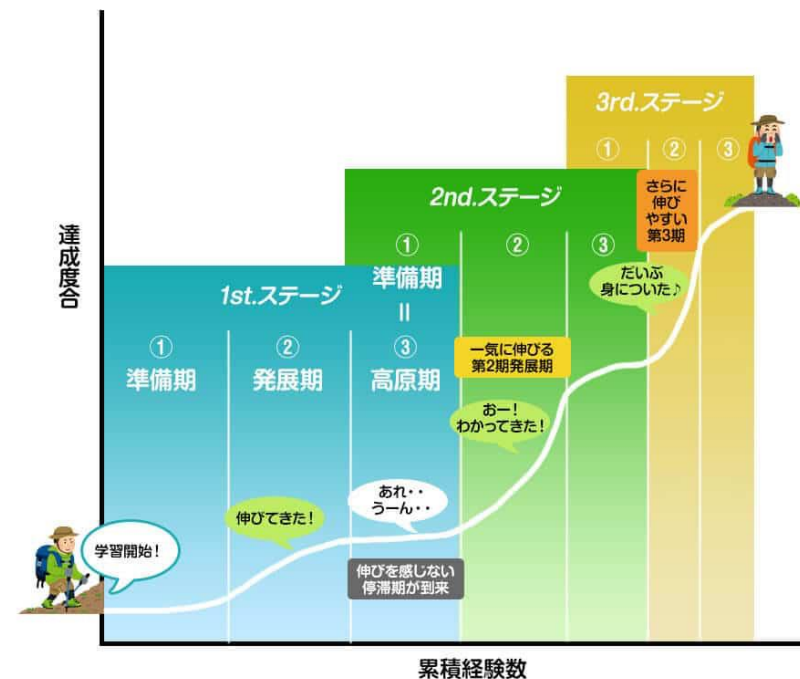


今、相手は、

- ①どここのステージの準備期／高原期ですか？
- ②発展期ですか？

→これが分かったら、次のステップ

見守るポイントです。



ジャーニー 2 関わり方・承認

- 相手を応援したい、励ましたい。
- そんな時に注目して、承認して欲しいポイントがあります。



見守るために、応援・承認する 4つの視点

- ✓ 成果
- ✓ 行動
- ✓ 意図
- ✓ 気づき

ジャーニー 2 関わり方・承認の

こんなことはありませんか？



せっかく「褒めた」のに、ネガティブな答えが返ってきた
相手の欠点ばかり目について、とてもじゃないけど言えない



3つのジャーニー

- その1 相手の気持ちになる
- その2 関わり方・承認
- その3 声の掛け方・タイミング

公文式の考え方から学んだこと

- **その人のため**にという愛情を持つ
- **無理に**教え込まない（必要な時は丁寧に教える）
- **相手にとって「ちょうど」**であるかを大切にする
※ちょうどは、少し難しいことを与える時もあるが、あえて簡単にできることを与える時もある。

ジャーニー 3 リフレーミングとは？



言い換えの技術！

「リフレーミング」を意識してみましょう！

リフレーミングとは、対象の枠組みを変えて別の感じ方を持たせること。

活用により不満や不足といった感じ方を、満足や喜びといった感じ方に変えられる。

ジャーニー 3 声の掛け方

大切なポイントは、相手がその言葉を聞いて、なんだか嬉しいな！
と思えることです。

私のおすすめは、リストを作ってみること ✨
悪魔の囁きが、自分の体内に聞こえた時がチャンスです！

ジャーニー 3 声の掛け方

大切なポイントは、相手がその言葉を聞いて、なんだか嬉しいな！
と思えることです。

私のおすすめは、リストを作ってみること ✨
悪魔の囁きが、自分の体内に聞こえた時がチャンスです！

ジャーニー 3 声の掛け方・タイミング

次は・・・タイミング

いつ声をかけてあげたらいいんだろう？
どこまで見守ればいいんだろう？



ジャーニー 3 声の掛け方・タイミング

どちらのタイミングで「あなたは」声をかけて欲しいですか？

- ①自分が思っていた通り、うまくことが進んだ時
- ②失敗したけど、自分で考えて行動した時
- ③とにかかく嬉しいことがあった時
- ④やらかして、落ち込んでいる時
- ⑤どうしようかな・・・と悩んでいる時
- ⑥何かを始めようとしている時

思い出してみてください・・・

- 今日この講座を受けるにあたって・・・
 - **見守れなかったと、あなたが思ったシーンはいつですか？**
 - **その時、誰を見守れなかったのですか？**
 - **本当はどんな関わり方をしたかったですか？**

思い描いてみてください

- **本当は、どんな関わり方をしたいですか？**
- **そのために、どうやって相手の気持ちを知りたいですか？**
- **相手はどんな気持ち、どんなことを見えていますか？**
- **今、相手は準備期ですか？成長期ですか？**
- **相手の結果・行動・意図・気づき、何に関われそうですか？**

思い描いてみてください

- **相手が前を向ける後押しになる言葉は？何ですか？**
- **その時、あなたは、どんな表情・姿勢ですか？**

まとめ

- **私がこの講座を作った背景**

- これら2つに出会った時に、私が見守りストとして伝えていきたい3つのジャーニーが見えてきました。

- この講座は、誰かを支援したい、見守りたいと思うあなたの為に、私が実践してきたことを基に考案しました。

- **ありたい自分の姿のためにも**、見守りストとして実践するヒントがあれば幸いです！