

2021年
2月22日号 No.1602



週刊

教育資料

EDUCATIONAL PUBLIC OPINION <http://www.kyoiku-shiryō.co.jp>

潮流

自分を信じ、人を信じる

ライフコーチ みつはし あきこ^①

資料

年度末に向けて行われる行事等の留意事項等について ほか

文部科学省

CONTENTS

▶ 2 潮流

自分を信じ、人を信じる

みつはし あきこ(ライフコーチ)^①

▶ 5 解説・ニュースの焦点

〇コロナ禍での「心のつながり」実践100事例を紹介
編集部

〇教員免許更新制等の包括的検証で次期部会に申し送り
編集部

▶ 8 校長講話

「よさ」について考える講話

関根郁夫(東京医療学院大学学長、元埼玉県立浦和高等学校校長)

▶ 10 管理職養成 教頭実務ガイダンス

新たな危機への対応

井部良一(全国公立学校教頭会事務局長、元川崎市立富士見台小学校校長)

▶ 12 特別資料

『令和の日本型学校教育』を担う教師の人材確保・質向上プラン

▶ 14 管理職必携 安心・安全の新常識

コロナ禍における子どもの自殺予防^②

心の危機への気づきと関わり方

新井 肇(関西外国語大学教授)

▶ 16 特別報告

教育再生実行会議合同ワーキング・グループにおける主な意見の概要

▶ 19 資料

年度末に向けて行われる行事等の留意事項等について ほか

文部科学省

▶ 35 教育の危機管理

問題解決力を育てる教育

石橋昌雄(立正大学社会福祉学部准教授、元公立小学校校長)

▶ 38 事務新時代

保護者負担金は本当に減らせるのか^①

生徒指導と保護者負担金

上津原奈緒(奈良県生駒市上中学校主査)

▶ 40 高校現場最前線

地域との協働による高等学校教育改革推進事業^①

福岡亮子(島根県立情報科学高等学校魅力化推進部長)

▶ 42 若手教師に伝えたい

「学級・授業づくり」とっておきのツボ

見えなかったものが見える授業～6年「スイミー」～

依原正仁(兵庫県芦屋市立山手小学校校長)

▶ 44 変わる教育委員会

凜とした「あいづっこ」育成のために^②

寺木誠伸(福島県・会津若松市教育委員会教育長)

▶ 45 教育問題法律相談

前任校で問題があった教員の再度の不祥事とその責任

佐藤香代(弁護士)

▶ 46 現場の課題に応える教育センター

学校・教職員を支援するセンター^①

木上晴之(京都府総合教育センター所長)

▶ 48 BOOK

『学校制服とは何か その歴史と思想』

『子育てベスト100』

▶ 49 自著を語る

『国際バカロレア教員になるために』

半田淳子(国際基督教大学教養学部教授)

▶ 50 今さら聞けない!? マナーと常識

面接試験における立ち座りの作法

柴崎直人(岐阜大学大学院教育学研究科准教授)

▶ 51 故きを温めて

忠信篤敬

福本郁子(盛岡大学准教授)

▶ 52 マイオピニオン

「多面的・多角的に考える」を考える

貝塚茂樹(武蔵野大学教授)



撮影：浅葉美穂 (Miho Asaba)

みつはしあきこさんに聞く①

ライフコーチ

潮流

自分を信じ、
人を信じる

自分を信じ、人を信じることで、
生きる力をすべての子どもに、と
コーチングの考え方をベースに
講演活動などを進めてきた。

誰
も取り残さない社会を

「自分を信じ、人を信じ、自分の人生を生きる人を増やしたい」「誰も取り残さない、加害者も被害者もない優しい社会をつくりたい」—そんな想いを原動力に、コーチングを通して今を生きる力を育むサポートをする活動を行ってきた。個人のクライアントのサポートをする一方で、最近では、学校での講演や講座・講話などの活動にも力を入れているという。

2011年東日本大震災をきっかけに、ライフコーチワールドでライフコーチングを学びはじめ、その後、国際コーチング連盟アソシエイト認定や日本親子コーチング協会の認定を含む四つのコーチ資格を取得。2016年に14年勤めた会社を退職し、ライフコーチとして独立して活動している。

みつはし 私自身も3人の男の子の母親としての子育て経験がありますし、シングルマザーも経験しましたので、最初は若いお母さん方のサポートを中心に活動をしていました。その中で子どもの虐待について切羽詰まった悩みや相談を受けることもありました。昨年、東京都と埼玉県内の小・中・高校で講演や講話をする機会があり、子どもたちが真剣に私の話を聞いてくれて、さまざまに受け止めたことを自分ごとに変えていく様子を見

たことで、より若い世代に、私が体験したことや、学んできたことを伝えていくことに意味があるのではと感じました。また、いろいろな困難を抱えた子どもたちへ接している先生方に対して、私が経験してきたことや10年間コーチングの手法を学んで実践してきたことをお伝えして、先生方にも、子どもたちとのよい関係づくりに役立てていただけたらと思います。

高校での講演では、みつはしさん自身が幼少期から父親のアルコール依存症が原因で両親が離婚し、父親からも虐待を受けたこと、その後の接客業で人を笑顔にすることに自分の価値や喜びを感じたこと、価値観の異なる夫との離婚と現在の夫との再婚「誰かのためではなく自分の人生を歩みたい」という思いからライフコーチングを真剣に学んだことなどを話すと、生徒たちはわがことのように真剣に聞き、講演後にも質問や相談が寄せられたという。

みつはし コーチングではスキルも大切ですが、人と人との関係ですからパートナーシップを確立することがより大切になってきます。「自責」という言葉には「自分を責める」という意味とは別に「自分の責任で」という意味がありますが、ライフコーチングでは、対話を通して、自分の思い込みに気づいたり、大切にし

ていた信念に気づいたりすることを通して、人から言われたことをそのままではなく、「自分の責任」で、自分の人生を選択していくことを手助けします。また、そのような選択をした自分を信じるということも、とても大切なポイントです。

「コーチングを活かす場面は多い」

最近、学校の教員向けの研修などでも、コーチングの手法などを学ぶ機会が増えつつある。小学生の段階では、ティーチングの割合が高いが、学年が進むにつれて、コーチングの部分がが増えていく。また、コーチングはコミュニケーションのスキルとして活用できるため、子ども同士や教師と子ども、保護者なども含めた、あらゆる人間関係の円滑化などにも活かすことができる。みつはし 先ほど、誰かに言われてではなく「自分の責任」で選択をすること、またそのような選択をする自分というものを信じるのが大切と言いましたが、こうした考え方が当たり前のようになれるようになれば、いじめの加害者になったり、自殺を考えたりする時などに、「自分はこんなことをする人間ではないはず」と自分にストップをかけられるようになるのではないかと考えています。その意味では、国語や数学などの教科の学習が必修であるように、学校教育の

中でこうしたスキルやコーチングの考え方などは、すべての子どもたちが学んだ経験できたりする機会が必要ではないかと思っています。

国際調査などを見ると、日本の子どもたちは自己肯定感が低いという結果が出る。学校などでも、自己肯定感が育っていないと、「どうせ自分なんか」と自分を否定しがちになる。みつはしさんは、自己肯定感を育てる前に、まずは自己否定をやめるようにすべき、と指摘する。この自己否定は、自分でも明確に意識しないことが多いため、コーチングなどの手法を通して、まずは自分で自己否定をしていることに気づかせる機会をもつことが必要になる。

みつはし 小学校などでは、「人に言われていやな言葉」(地雷ワード)と「人に言われて嬉しい言葉」(ラブワード)を思いつくまま書き出してもらうと、すらすら書ける子どももいれば、地雷ワードばかり書く子ども、書きたい言葉はあるけれど書けないという子どももいます。ある男の子が「嬉しい言葉を言われても、裏があるのではと思ってしまう」とつぶやいたことがありました。その子にとってはそれがホンネであって、人の言葉をなかなか信じられないという子どももいます。そうした現状であっても、素直に他人からの言葉を受け止められる子どもに育



写真 ピットインカードの例

コーチングができるカードを開発

日本親子コーチング協会では家庭で親子
ってほしいわけです。コーチングの手法
を取り入れることで、子どもが学ぶこと
は、「自分にもできることがある、自分
は自分でいいんだ」という自己肯定感の
アップ、自己開示ができるようになり、
未来について考えたり希望を持って想像
できるようになることです。また、人の
話の聞き方が身に付くことなどを通して、
自分も人も大切にすることができるよう
になることがゴールと考えています。

日本親子コーチング協会では家庭で親子

がコミュニケーションを深める場合などに
使う「ピットインカード」(写真)の紹介本
『子どもの心が驚くほどよくわかる! 伝わ
る! 魔法のピットインカード』(日本文芸社
刊)を出しており、みつはしさんも学校など
でのコーチングの指導などで活用している。
ウサギが主人公のさまざまな場面の絵が表
示されており、子どもに自分の今の気持ち
を説明してもらおう時に、言葉では難しくても
「自分の気持ちに近い絵」を示しやすくな
る。23枚のフィーリングカードのほか、コ
ーチが使う「質問カード」と「どんな話をし
たいか」を示す「テーマカード」がある。
みつはし「テーマカード」には「言え
なくて困っていること」「勉強のこと」
「将来のこと」などがあります。以前、
ある子どもの「今の自分の気持ち」を絵
カードで示してもらったところ、ネガテ
ィブを意味する寒色系のカードを選んで
いました。そこで私からは「本当はどう
なっただろう?」と質問します。絵カー
ドは、自分の気持ちを言葉で表現するの
が苦手な子どもでも選べますし、どんな
カードを選んでも、それに賛同したり、
否定したりしないで、子どもの気持ちを
受け止めます。その日の朝の気持ちを聞
いた後、「今晚、寝るときはどんな気持ち
でいたい?」と聞いたりします。その選

んだカードをグループごとにシェアして
もらいますが、同じカードを選んで、
自分と別の子どもとでは、選んだ理由や
気持ちが違っていることに気づきます。
その日の朝の気持ちを示すカードと、寝
るときはどんな気持ちになりたいというカ
ードを見ながら、自分の気持ちを変えるた
めに何をしたらよいのかを考えてもらう。
コーチの間では「夢を叶える作戦会議」と
呼んでおり、「じゃ、何からやっというのか」
「他にもできることある?」「他の人の力を
借りられるかな?」などと、整理しながら、
その子どもの選択を勇気づけたり、視野を
広げることにつながるツールとしている。
みつはし「自分が悩んでいることや苦し
んでいることを、言葉で表現できなくて
も絵カードで選ぶというだけでも、
とても意味があります。」「本当はどうし
たい?」と聞くことで、こうなってほし
いという思いを自分自身で確かめること
にもなります。私自身が虐待や離婚など
を経験したことを話すことで、同じよう
な家庭の悩みを抱えた子どもたちも話
しやすいようです。私自身は学校に常時
いるわけではないので、悩んでいる子ど
もたちと先生や保護者の橋渡し役となれ
たいいなと思っています。

みつはしあきこ＝mitsuhashiakiko.com