

長野県 100 人コーチングプロジェクト ご利用に関する規約

株式会社はたらクリエイト

<コーチングにおける責任範囲>

- コーチングは医学的治療・診断、精神分析、心理療法又はカウンセリングを目的とするものではないため、コーチはセッションにおいてこれらに該当する行為をいたしません。
- クライアント（コーチングを受ける人）が反社会的勢力に関わっていた場合や社会通念上不適切と思われる行為を働いた場合、コーチはクライアントの合意なく本実施を見送ることができます。

<コーチングにおける守秘義務>

- コーチはクライアントから公開の同意が得られない限り、コーチングに関わる中で取得した情報を保護し、利害関係者との合意および関連する法律に合わせて、クライアント情報の守秘義務を守ります。
- 情報が機密にされない条件（例えば、違法行為、有効な裁判所命令または召喚状に基づいて求められた場合、または本人や他の人に危害が及ぶリスクが明らかにある、あるいはありそうな場合、等）について、クライアントまたは利害関係者と明確に理解を得、上記の状況のいずれかがあてはまると合理的に判断する場合、適切な当局に通知せざるを得ないことがあります。

※国際コーチ連盟（ICF）の[倫理規定](#) 及び [コア・コンピテンシー](#)に基づいて実施いたします。

※コーチとの関係性への理解を深めるため、「コーチングを受けるにあたって」（国際コーチ連盟（ICF）参照）もご覧ください。

～コーチングを受けるにあたって～

コーチングを受ける前に、コーチングと、クライアントとコーチとの関係性について理解した上でコーチングを受けることはとても重要です。本資料は国際コーチング連盟¹ 日本支部（ICF ジャパン）ウェブサイトの「FAQ/よくある質問」とその回答を参考にまとめたものです。コーチングセッションの前にご一読頂き、ご不明な点は遠慮なくコーチにお尋ねください。

■コーチングとは？

国際コーチング連盟（ICF）では、「コーチングとは、思考を刺激し続ける創造的なプロセスを通じて、クライアントが自身の可能性を公私において最大化させるように、コーチとクライアントのパートナー関係を築くこと」とコーチングを定義しています。

■コーチングは他の専門的支援と何が違うのですか？

プロフェッショナルコーチングは、目標を設定し、成果を出し、個人的な変化の管理に焦点を当てています。以下の専門的支援と混同しないようにしましょう。

- ・セラピー/カウンセリング：痛みや機能不全を癒し、個人や周囲との関係性の中で生じる葛藤に対処します。
- ・コンサルティング：専門知識を持つコンサルタントが問題を診断し、解決策を処方し、時にはその解決策を実行することが想定されています。
- ・メンタリング：メンター自身の経験に基づく知恵とガイダンスを提供します。

■コーチをつける理由は何ですか？

理由は多様で、以下に限定されるものではありません

- ・ 成果を加速したい
- ・ いくつかの選択肢の中から決断をしたい
- ・ 考えや気持ちを整理したい
- ・ ライフワークバランスについて改めて考えてみたい
- ・ 自分の強みを見つけたい
- ・ 自分の可能性を考えたい

1. 国際コーチング連盟:アメリカケンタッキーに拠点を置く世界最大のコーチング支援団体（2020年4月現在）

■コーチングを成功させるためにはどうしたらよいですか？

- ・ 自分自身、難しい質問、厳しい真実そして自身の成功に焦点をあてる
- ・ 思い込み、決めつけなどを手放す
- ・ 日頃取りがちな行動や信念にとらわれず、新しいことや方法にチャレンジする
- ・ 強みに焦点をあてる
- ・ うまくいかないときも、自分と他人に寛容さを失わない
- ・ ポジティブにとらえる

■セッションでコーチは何をするのですか？

- ・ クライアントに傾聴し、客観的な視点からのフィードバックを提供する
- ・ 鏡としての役割を担い、クライアントの可能性を探り、行動計画や決定事項を支援する
- ・ クライアントの強みを引き出し、願望に即したチャレンジを応援する
- ・ クライアントが新しい視点を発見できるよう多様な角度から質問する
- ・ コーチングの関係の中で、秘密事項やプロフェッショナルコーチとしての倫理規定を守る

■コーチングをより効果的にするためには？

- ・ テーマ（話題）を準備する
- ・ 自分の可能性を信じ、それを最大化しようとする意志を持つ
- ・ 現状や思い込み、決めつけに囚われない
- ・ 自分の思考、信念、視点、感情、気分等の気づきを受け止める
- ・ 自分の決断や自分との約束に真摯でいる

その他、よくある質問については <https://icfjapan.com/faq> をご参照ください。