

## 【演習編】やさしいジュニアコーチング教室 いのさん

今度は、生活のシーンで演習してみましょう。

『学校の先生から、家に電話がかかってきました。内容は「お宅のお子さんが友達を泣かせてしまった」ということでした。詳しく分からないが、我が子に聞いてみることにしました。』

まずバッドサイクルを意識的に記述しましょう。そのあとに、グッドサイクルを記述しましょう。

### バッドサイクル

1	結果を語る	
2	自分との関係の話	
3	自分の思考押しつけ	
4	次の行動を押しつける	
5	次の結果を押し付ける	

### グッドサイクル

1	関係から語る	
2	相手の思考を確認	
3	次の行動を定める	
4	次の結果を想像する	
5	関係から語る	

◎実際に誰かにアウトプットしてみましょう。

### バッドサイクルの例

1	結果を語る	今日、〇〇さんを泣かしたんだってな
2	自分との関係の話	いつも人の嫌がることはするなと言っているよな
3	自分の思考押しつけ	人を泣かすなんて最低の人間だな
4	次の行動を押しつける	謝っておけよ
5	次の結果を押し付ける	関係が崩れたら親同士も気まずいからな

### グッドサイクルの例

1	関係から語る	今日学校で何かあったの？
2	相手の思考を確認	何かつらいことがあったのは、あなた？ 友達？
3	次の行動を定める	一緒に行ってあげるから話をしに行こう
4	次の結果を想像する	本当の気持ちを伝えられそうかな
5	関係から語る	あなたがすっきりすると私もうれしいよ

他にも今まであったこと、様々なシーンを思い出し、記入してみましょう。話す内容の順番を変えるだけで、グンと親も子も前向きな気持ちとなり、子ども達の背中を押せることに気づかされます。

#### バッドサイクル

1	結果の質	
2	関係の質	
3	思考の質	
4	行動の質	
5	結果の質	

#### グッドサイクル

1	関係の質	
2	思考の質	
3	行動の質	
4	結果の質	
5	関係の質	

◎実際に誰かにアウトプットしてみましょう。