

## 真に自分らしい充実した生き方をしたいと思っていられる方

### コーチングはそんな貴方をサポートする強力なパートナーシップです。

#### コーチングとは?

コーチという職業は、もともとスポーツの世界で始まりました。トッププロにもオリンピック選手にも、スキル指導だけでなく、メンタル面の強化、育成をサポートするコーチがついています。現在一般の方にも広まっているコーチングは、クライアント様が手に入れたいと思っておられる、トップパフォーマンスやベストライフの実現をサポートするコーチとクライアントのパートナーシップです。コーチングでは、セラピーやカウンセリングのようにクライアントを患者と見て治療するのではなく、クライアントは「生まれつき創造性豊かで、完全な存在であり、すべての答えをご自分の中に持っている」という考えに基づき、コミュニケーションを通じ、クライアントご自身からその方の答え=真実を引き出し、行動を通じ変化を起こして行きます。

#### コーチングのテーマ

多くの方が次のようなきっかけで、コーチングに来られます。

- 何らかの目標を達成したい（会社での課題達成、受験、就職、転職、独立などのキャリアアップ、資格取得、減量、禁煙、禁酒などなど）
- 自分らしい人生を生きたい・取り戻したい（海外赴任、出産、育児、失業、離婚、定年など、生活環境の大きな変化、人生の転換期を迎えて）
- 職場や家庭での人間関係の悩みからくるストレスに対処したい。
- 目標達成と自分らしい人生のバランスを取りたい（ワークライフバランス、妻、母などの役割と自分の人生のバランス）

そして、コーチングが進むに連れて、その方の人生全体がテーマとなって行きます。

#### クライアント様の声

『私は口下手なので、はじめはコーチングよりカウンセリングとかの受身的なスタイルのほうが自分に合っているのではないかと感じていました。しかし何回か続けているうちに、自分でも気がつかなかった新しい自分を発見できたりイライラしていた原因が思わぬところにあたりして自分ひとりでは気付かなかったことを少しずつ知ることができました。また色々心の中でモヤモヤしていたことを

言葉にして話すことによって頭の中が整理されてすっきりしていきました。気持ちがひと段落したので今はコーチングは受けていませんが、また今後なにか壁にぶつかった時にはコーチングをうけようと思います。私にとっていわば心のメンテナンスみたいな存在です。』（2009年5月から11月までコーチングを受けたSさん）

『40代女性です。「自分が本当にしたい仕事」を探すためにコーチングを受けました。課題をこなしながら、「答え」に向かって進んでいくのですが、そのアプローチの方法が私にとっては斬新でした。また、私の微妙な心の動きや迷いをコーチが常に観察してくれるので、安心して自分の心に向き合えました。何回かのセッション後に「自分がしたい仕事」も探し当てました。が、それ以上に人生に対する自分の考えがすっきりまとまり、日々思わぬ場面で良い意味での「副作用」が現れています。コーチングを始める前は、コーチには申し訳ありませんが、ここまで成果が出るとは思っていませんでした。今後も悩みや探し物があったら迷わずお願いしようと思います。』（2011年8月から12月までコーチングを受けたHさん）

『私は約3ヶ月間にわたり、加藤さんの個人コーチングを受けました。妻であり、母であると同時に個人事業主故、その限られた時間はすべて家事、子育て、業務に忙殺され、自分がどう生きたいかという問いなど考える心と時間の余裕が全くない状況からのスタートでした。常に頭はやることでは、日々を楽しむことができず、息苦しくなっていた私を、加藤さんは、常にポジティブな視点でリードして下さいました。セッションの中、或いはその後の宿題を考える時に、必ず自分また自分の置かれている状況への「気づき」がありました。それらの「気づき」を重ねながら自分と向き合うことで、少しずつ心も頭にもスペースが出来てきたのです。これらは加藤さんが真摯に、私を「気づき」がある方向へとコーチングで導いて下さったからだと思います。自分だけではどうしていいかわからないと感じることがあれば、一度加藤さんにご相談することをお勧め致します。』（2012年4月から6月までコーチングを受けたTさん）

『コーチングをしてみて、自分が頭の中で考えていたことがまとまって型ができていくような感じを受けました。自分が考えていたことが、こうつながるんだ！とか頭の整理ができるような感じです。先日のセッションでも出てきた、「縁側」というキーワードでもそれを強く感じました。自分を客観的に見つめることもできるようになってきたように思います。そしてその変化が、自分の自信につながりました。コーチングからは離れてしまいましたが、このコーチングで得たことは、生かして、時々自分を見直ししながら、頑張っていきたいと思います。これからも帰国なども含め、いろいろな変化があると思いますが、強くしなやかに、一つ一つを受け止めて、乗り越えて（するりと流して）行け

たらと思います。』(2011年12月から2012年12月までコーチングを受けたHさん)

自分の中に長い間眠っていた、自分でも気づけなかったまだ見ぬ自分に気づききっかけをもらえました。行動を起こしたいという気持ちを、現実の行動にどのようにつなげたら良いのかなど、実践的な方法を聞いたことも大きな収穫でした。仕事や普段の生活など、さまざまな場面で感じる異なる種類の問題についても、一人の人間として何を欲しているのかという俯瞰的な視点から捉え、根本的な改善に向かう道を探すことができました。(2012年9月から2013年2月までコーチングを受けたSさん)

『今回思いがけずコーチングを受ける機会に恵まれ、加藤さんより2日のショートセッションを受けました。初めは、コーチングの主題も定まっていなかったのですがコーチとお話するにつれ、徐々に自分自身に必要なテーマが見えてきました。また、セッションの中では、自分の奥深くに眠っていた普段気づきたくないと思っていることにも「気づく」ことができ、さまざまな「気づき」の中で、今後、どのように自分が生きていくのかを考えるきっかけとなりました。人生の転換期において、有益なセッションを受けられたことを非常にありがたく思っております。』(2015年1月にコーチングを受けたKさん)

## コーチングの方法

加藤真佐子は、CTIで「コアアクティブコーチング」を、CRRで「組織とリレーションシップシステムコーチング(ORSC)」の訓練を受け、国際コーチ連盟(ICF)からACC(Associate Certified Coach)の認定を受けたプロフェッショナルコーチです。



コアアクティブコーチングでは、減量のような具体的な目標達成のためのコーチングであっても常にクライアント様の人生全体を取り扱います。目の目標達成はもちろん重要ですが、その目標達成がその方の生き方そのものと調和していること、そして、達成するに至るプロセスを重視するからです。減量だけに焦点を当てたプログラムでは、短期的には減量という結果が出てもまた元に戻ってしまうヨーヨー現象から脱することができません。クライアント様の人生全体を対象とすることによってのみ、持続可能な変化を生み出すことが可能になります。

また、二人以上の方を対象としたコーチングでは、個々人をコーチするのではなく、複数の参加者間の関係性そのものをクライアントと捉える、リレーションシップシステムコーチングの手法（ORSC）を用いてコーチングを行います。ORSCはコアクティブコーチングをカップルやチームコーチングのために発展応用したもので、コーチングに関する基本的な考え方は同じです。

CTI, CRR及び上述のコーチング手法に関する詳細は下記サイトをご覧ください。

<http://thecoaches.com>, <http://www.thecoaches.co.jp>

<http://centerforrightrelationships.com>, <http://www.crrjapan.co.jp>

また、国際コーチ連盟のサイトはこちらです。 <http://www.coachfederation.org>

## コーチングセッションの進め方

最も一般的なのは、電話、スカイプによるセッションです。携帯やインターネットさえあれば、いつでもどこでもコーチングを受けられます。まず初めに、コーチングのテーマ、方法などを話し合う1時間半から2時間ほどの導入セッションを行います。その後、個人コーチングの場合、一回30分から45分のセッションを月3、4回行います。2名様以上の場合是一回のセッションに通常1時間かかります。上述のように、クライアント様がコーチングにいらっしゃるきっかけとなった課題だけではなく、人生全体を対象とするため、コーチングの真の効果を得るためには、通常最低3ヶ月はコーチングを続ける必要があります。以上をガイドラインとして、実際のセッションの進め方は各クライアント様とご相談の上決めて行きます。

## 法人のお客様

コーチングは、社員育成、リーダーシップ開発、チーム力強化、企業風土活性化などに非常に有効であることが実証されています。個人およびチームコーチングを社員のやる気、生産性向上、あるいは職場でのコンフリクトの解決等にお役立て下さい。また英語、オランダ語で現地スタッフのコーチングも承ります。企業向けコーチングの詳細は[こちら](#)をご覧ください。

お問い合わせ、サンプルセッションのお申し込み

コーチとクライアント間にも相性があります。私のコーチングを実体験していただくため、無料サンプルセッションを行っていますので、コーチングをご存知ない方も安心してお申し込み下さい。

個人のお客様も法人のお客様も各種お問い合わせ、サンプルセッションのお申し込みは下記までお気軽にどうぞ。

加藤真佐子

+31(6)13310089

info@manytruths.nl

スカイプネーム masako.kato1994

www.manytruths.nl

