

【自立を促す 14 の習慣 自立型コーチングのスタンスとスキル】

※自立について

- 「自立」とは
自らの人生や仕事において、「自分が選択している」という意識があり、その選択に責任を持っていること。
- 「自立した人」とは
一人ひとりが自分で考え、壁を乗り越える力を身につけていること。何か問題が生じたとき、他人への責任転嫁（他責）ではなく、つねに当事者意識を持ってあたれること。
- 「成熟（自立）した組織」とは
組織自体に問題解決する能力があり、協働の雰囲気大切に、必要なときに改善に向けて話し合う力があること。
一人ひとりの力が十分に発揮されていること。

1. 私は「人はいつも最善を選択している」という前提で人と関わり続ける。
2. 私は自分の思い込みを一旦はずし、そのままの相手をしっかり受け止める。
3. 私は相手が尊重されていると思う聴き方をする。
4. 私は相手の中の答えを、効果的な質問で引き出す。
5. 私は評価的な表現でない言葉で相手を承認、認知する。
6. 私はコミュニケーションの意図について、いつも意識を向ける。
7. 私は自分の成功体験、情報を押し付けにならないように提案する。
8. 私は「他人の能力、可能性は決められない」ことを知っている。
9. 私は過去と他人は変えられない、人はみな違う（人は見たいようにみるし聞きたいように聞く）ことを知っている。
10. 私は人間関係を破壊する7つの習慣を使わないように意識する。
①批判する ②責める ③がみがみ言う ④文句、苦情を言う ⑤罰する
⑥脅す ⑦コントロールするために褒美でつる
11. 私は信頼関係を構築するために、いつも安心感のある安全な場を作り出す。
12. 私は相手を常に勇気付け、責任を取る権利を奪わない。
13. 私は失敗したと感じることも、常に学びの種に変える。
14. 私は、いつもどのような時も、自分が世の中に必要な存在であることを知っています。

