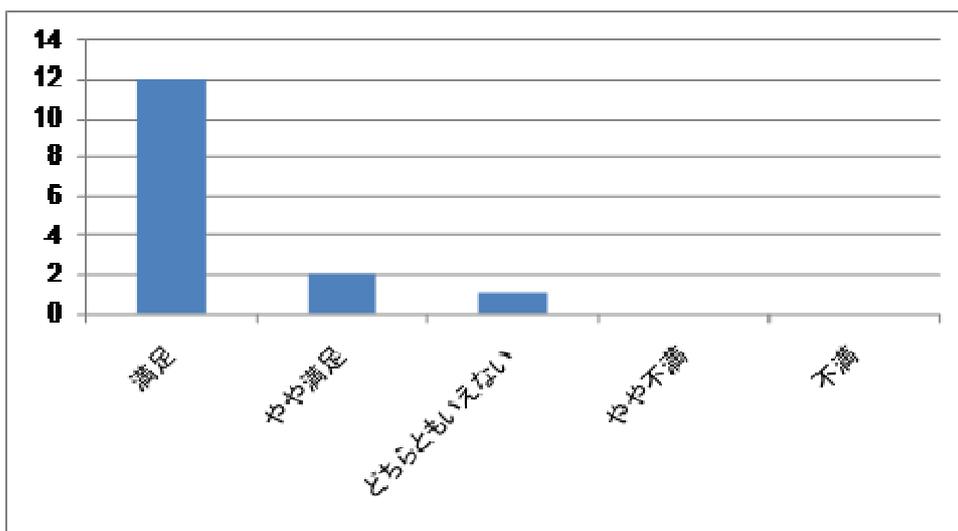


第3回セッション交流会アンケート結果(10.01.23)

1 セッション交流会全体について

●本日のセッション交流会の内容は全体的にいかがでしたか？



【自由意見記述内容】

(満足意見)

- ①セッションが多くて、楽しかったです。
- ②脳みそがつかれきっていない時のセッションができてよかった。
- ③段階をおって、2分～10分～20分。また、テーマを置いて（白板に書いて）セッションしたので、準備運動2分-ジョギング10分-マラソン20分といった感じで満足です。
- ④今までセッションを行ったことがない人とやったのが楽しかった。また、口ならしがよかったと思う。
- ⑤セッションを通して、自分の意外な感覚に気づけたのは、とてもありがたかったです。
- ⑥忘れていたけど、最初に講義をしてくれたのでよかった。
- ⑦2分、1分、10分、20分と慣らしてセッションをしてくださったこと（が満足）
- ⑧久々のセッションで不安でしたが、段階を踏んで下さったのでなんとか耐えました。
- ⑨事前の原田さんの講義があつてからセッションができたので、自己開示等も

スムーズにしやすいかった。

(やや満足意見)

- ①より効果的にとりくめるように、強制ではなく、復習しておいた方がよい(事前)ポイントなんかを案内しておいて頂くとうれしいです。
- ②振り返りの時間が少し長い感じがした。セッションを多くできたのは非常に良かった。
- ③途中から参加だったため、最初から参加できたら良かった。

【分科会のつづやき】

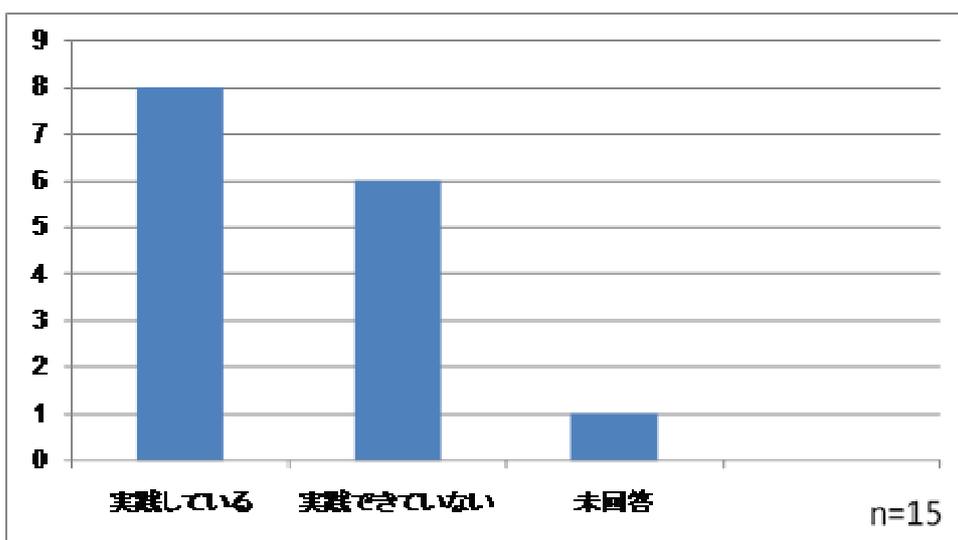
「セッション三昧」のコンセプトに満足いただきました。時間を2分、10分、20分と徐々に慣らしながらセッションを進めていったことがよかったようです。

【今後の改善策】

「振り返り講義+セッション三昧」の進め方は、今後も実施して参ります。

2 コーチング実施の現状について

- 現在コーチングを、日常生活の中で意識して実践していますか。実践しているとしたら、どのような場面、相手に対してコーチングを実践していますか。



【記述内容】

(実践している意見)

- ①人に言えないたちだったので、逆に人に言うためにはどうしたらいいかということ自分でセルフコーチング的にやっていたのと、相手に関心を持つ（あきらめない、逃げない）ことを一番に生活をおくっています。
- ②会社でのMTGや面談の時
- ③仕事の場面で面談の時などに意識してやっています。
- ④子どもとの会話のときや、セルフコーチングを主にしています。
- ⑤子供に対して、コーチング的態度で接するようにしています。
- ⑥コーチング的コミュニケーションは常時気をつけて、実践しています。
- ⑦面談
- ⑧苦手な相手、仕事のパートナーと話をする時。（相手の気持ち、言おうとしていることをよく聴く）
- ⑨コーチングではありませんが、その中の要素（特に“相手のことはわからない”）は日常生活で役に立っています。
- ⑩誰に対して向き合ったときにでも、自分の気持ちや感覚がどうなっているかに意識をむける。

（実践できていない意見）

- ①なかなか実践には至りませんが、「あっ、あの時、やれる場面かも」と後になって気づくことはあります。
- ②保健指導の場で活用しようと思っていますが、難しい。
- ③なかなか実践は難しい。
- ④実践しているか実感がありません。

【分科会のつぶやき】

職場と家庭は、コーチングの実践場面としては絶好の場なのかもしれません。「相手に関心を持つ」「相手のことは決してわからない」「自分の気持ちや感覚がどうなっているかに意識を向ける（個性感知?）」などは、日頃から意識していないと実践できてないことばかりです。

【森山コーチからのアドバイス（やれている人もやれていない人も）】

コーチングの「焦点」は自己感覚。

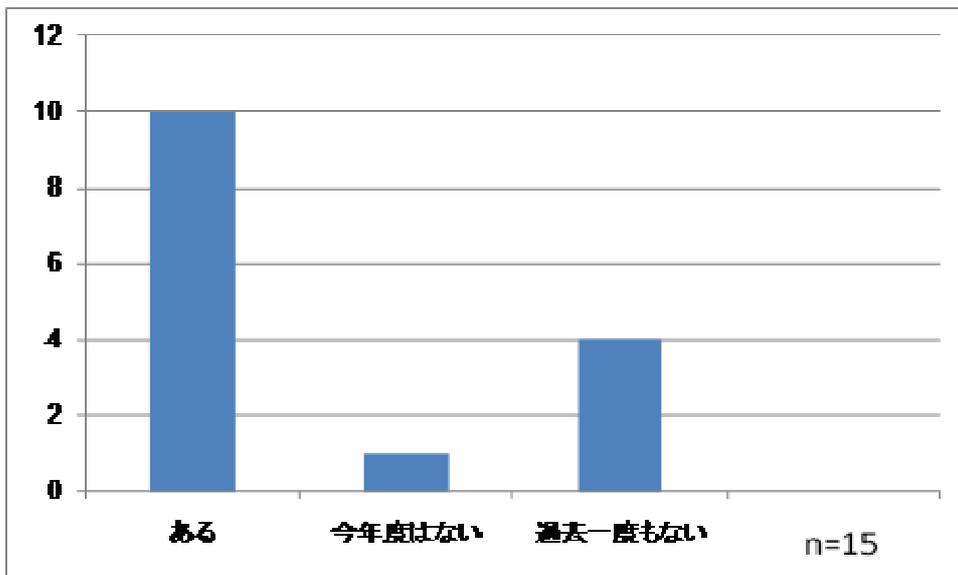
コーチングを日常生活に反映させるためには、自己感覚に関心を向けることをいかに「習慣化」させられるかどうかです。

相手と対話する時をはじめ、自分自身が何かに取り組んでいる時、ふとした何気ない瞬間など、自身の「感じ方や考え方、ものの見方や捉え方」がどのような状態になっているかに気づき受け入れること。

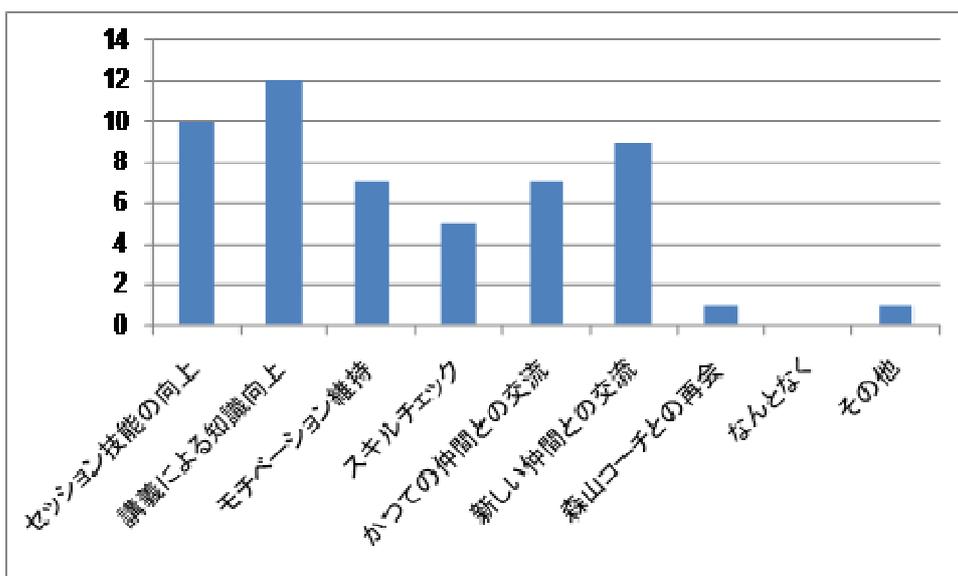
結果、自身の自己感覚が個性的なものとして深い関心を持てるかどうかです。
習慣化に向けてチャレンジしてみてください。

3 合同コミュニティ、セッション交流会など日本コーチ連盟主催のイベント参加

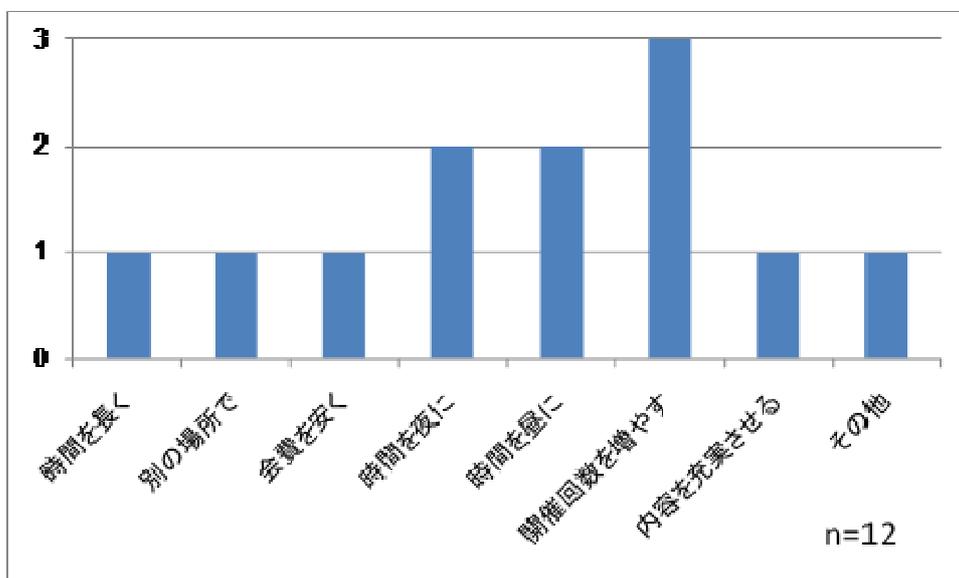
- 日本コーチ連盟普及委員会主催のイベントに参加されたことがありますか。
(過去一度もないと答えた方は、4の質問にお答えください)



- ①イベントにはどのようなことを期待して参加されていますか (複数回答可)



②今後どのようなイベントがあると、もっと参加したくなりますか。



注) 時間を夜に（昼に）の項でどちらともとれない回答が2つありました。また、「平日の夜」などのように限定したご意見もありました。

【分科会のつづやき】

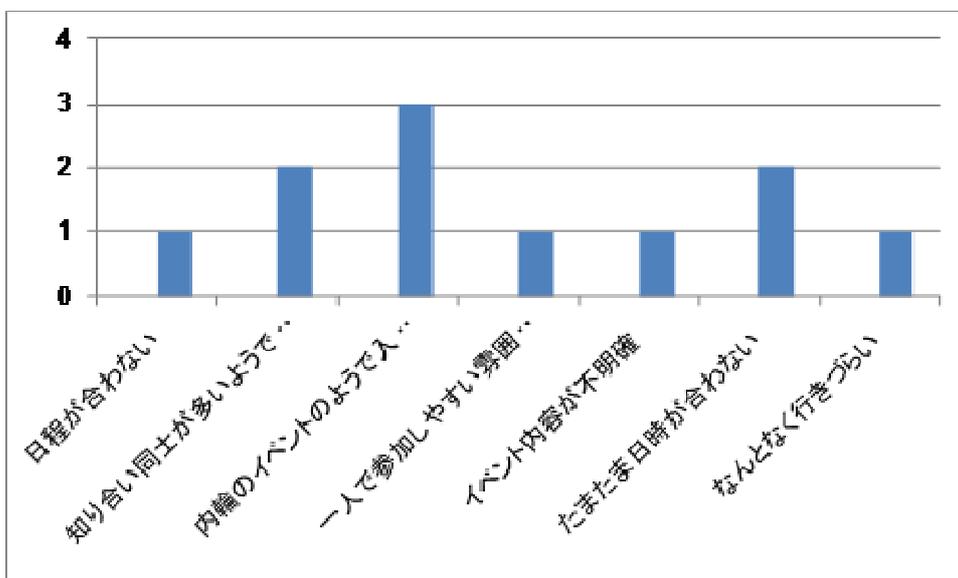
会場の制約や森山コーチに参加いただくことを考え、新宿周辺（CAや心理などの講座は新宿で実施）での実施が中心となっています。開催回数をもっと多くというのは、分科会にとって非常に刺激になるご意見でした。

【今後の改善策】

今回のように「振り返り講義＋セッション三昧」のようなパターンが完成すれば、開催回数の増加は可能になると思います。今後検討していきます。

4 いままでイベントに参加されていない方への質問（複数回答）

●過去一度も参加をされていないのは、参加に向けて何か不都合がございましたでしょうか。



注) 未選択項目は割愛

【分科会のつづやき】

結果から、「やっぱり」と言うのが素直な感想でした。会員の皆さん全員に同じ質問をしてみたい、という気持ちを強く感じた結果でした。

【今後の改善策】

- お誘いメールに交流会のタイムテーブルなどを載せ、内容を明確にする。
- アンケート集計をホームページにアップする。
- 参加者のお名前を直前のお誘いメールに載せさせて頂き、安心感を持っていただく。
- 分科会からの一方通行発信だけではなく、会員のみなさんの意見やご要望も聞きながら一緒に作っていくセッション交流会にしてはどうか？

5 今回初めてもしくは久しぶりに参加された方へ

●今回参加されたのは、どのような理由（動機）からでしょうか。

- ①日時に支障がなかったことと、同期の仲間が参加しようと声をかけてくれたから。
- ②久しぶりにコーチングにふれてみて、自分をふりかえる、ちょっと間をおく機会として参加してみました。
- ③コーチングが自分にとってどのようなものを再確認したかった。
- ④サポータ参加をするので、休みをとっていたから。
- ⑤仲間と会いたかったのだ。
- ⑥久しぶりに学びたかったから。

【分科会のつづき】

今回は初参加の方が4名いらっしやったことが本当に嬉しかったです！ とにかく1度参加して頂き、ご自分の目でセッション交流会を体感して頂けたらと切望しています。

【今後の改善策】

- 初めて参加して下さった方や、久しぶりに参加して下さった方からお話を聞き参考にする。
- お誘いメールに、「お友達を誘って一緒にきて下さい」のような文面を入れてみる。

6 これまで参加されていた方、初めての方へ

- どのようなことがあれば、もっと参加しやすくなりますか。
- ①今回のような時間帯。
 - ②私は十分に参加しやすいです。
 - ③今回とても参加しやすかったです。
 - ④私は今、自分の感覚を「実感したい」と切望しているので、参加しようと思いますが、離れているとシキイが高いかな。
 - ⑤今回のようにセッションをたくさんできると学びが多く、また参加したいと思います。
 - ⑥今回の内容は良いと思う。
 - ⑦回数を増やしていただくことがよいかと思えます。
 - ⑧良く分かりませんが、今回のフレンドリーなメール対応はとても良かったと思います。

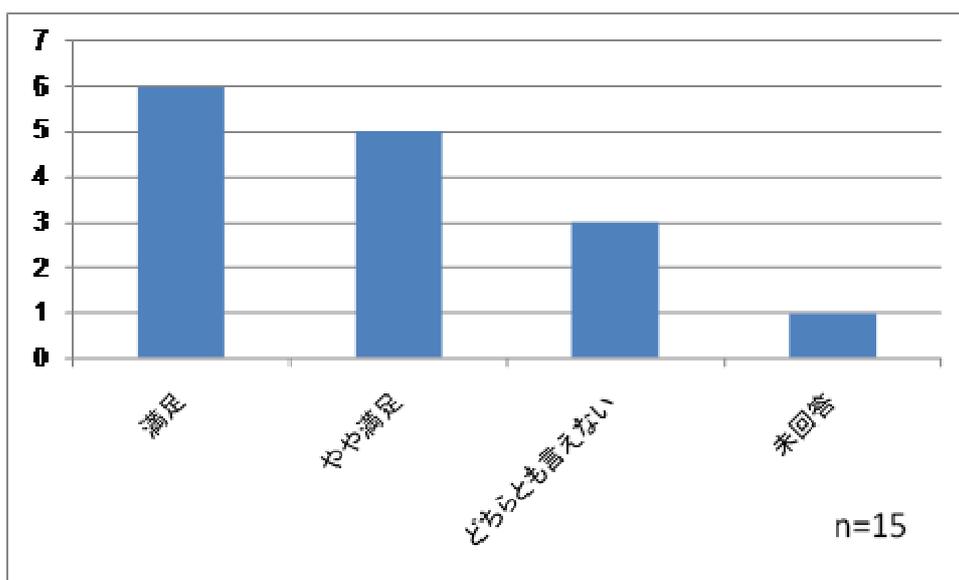
【分科会のつづき】

これまで学習したことの総まとめをしてから3回セッションを行うという内容については、充実した参加しやすいものと思っただいているようです。離れてしまうと敷居が高くなるということについては、毎回参加していただけるような工夫をしていきたいところです。

【今後の改善策】

当面は、今の形をベースとした内容で進めていく。会員の方にはなるべく参加していただけるように、案内メールを工夫する。

7 会報について



- ①森山コーチの話やスケジュールがわかるのが良いと思う。イベントでの声が、もっとのっている嬉しいです。
- ②何度も興味深く読み返しています。

【分科会のつづき】

楽しみに何度も何度も読み返してくださる人がいて、時間をかけて作っている甲斐がありました。ありがとうございます

【今後の改善策】

会報も、もっともっと進化していきます。上記のようなご意見、ご要望またお叱りでもなんでも結構ですのでお寄せいただくと助かります。よろしくお願いいたします。

8 その他の意見

●他にご意見がありましたら、ご自由にお書きください。

- ①ブランクがあり不安もありましたが、久しぶりの緊張感(?)が心地良かったです。また、機会があれば参加させていただきます。ありがとうございました！！
- ②と中からの参加でしたが、ひさしぶりにセッションができ、自分のコーチングスキルの確認、課題が確認できて良かったです。
- ③ありがとうございました。
- ④やっぱり楽しい。
- ⑤せっかくの千里さんのチャートを書きとるのに少々、時間が少なかったです。

【全体を通じての分科会のつぶやき】

初めて参加して下さった方、久しぶりに参加して下さった方を含め、多くの方が今回のセッション交流会に参加してよかったと感じてくださっていることは、分科会としてもうれしいかぎりです！

【今後に向けて改善策】

千里さんの講義については、たとえばホワイトボードに書いた内容を書き留める時間をとる、セッション交流会終了後に講義内容をまとめた書面を配るなどして、みなさまにきちんとお持ち帰りいただけるような方法を考えていきたいです。