

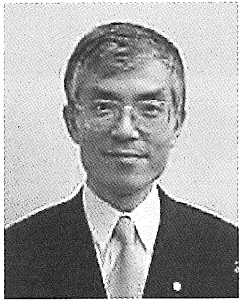


連載開始記念 特大号!

# コーチング

No.1

コーチングの補助線は『選択理論』



## 杉本良明

-すぎもと よしあき-

1959年生まれ。コーチング実践会代表。専門はシステム設計と語学(英語・中国語)。特技は英語によるコーチング。米人のクライアントも1名。大阪府中小企業家同友会会員。官庁・学校・企業の研修講師も担当。大阪市在住。

『選択理論』心理学の大家ウィリアム・グラッサー

博士 (William Glasser, 一九二五〜) によると、

①ひとが不幸な理由の大半は、満足できる人間関係を持っていないからである。  
②ひとが満足できる人間関係を持つていないのは、どちらかあるいは両方が、関係を改善しようとして、外的コントロール心理学を用いているからである。

③そのような関係からは苦痛がもたらされるので、どちらかあるいは両方が、相手を用いている外的コントロールから逃れようとしている。

外的コントロール心理学の表れ方は、致命的な七つの習慣となる。  
①批判する②責める③文句を言う④ガミガミ言う⑤脅す⑥罰する⑦褒美で釣る。

この習慣が実践されるところでは、基本的欲求が充足されず、問題が発生する。何ひとつ間違ったことは言っていないですね?

この程度のことは自明であるはずなのですが、どっこいそうはいかず、人類の大半はまだこの考え方・・・外的コン

トロールこそ諸悪の根源：に目覚めていないのです。

ほとんどの人が批判する、責める、文句を言う、ガミガミ言う、脅す、罰する、褒美で釣る、といった外的コントロールで相手を換えられる、いや変えなければならぬ、と信じ込んでいます。その結果、お互い不快極まりない思いをして、ストレスを抱え、悲劇を生んでいるのです。

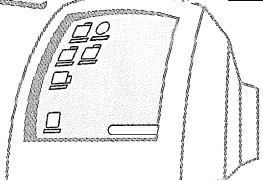
一時的に強制できたとしても、人は外的コントロールでは変えられないというのが真相です。しかし驚くなかれ、この単純な事実がほとんど理解されていないのです。人類は精神的にまだまだ発展途上、というしかありません。

ちなみに外的コントロールの観点から巷間のTVドラマをじっくり観察してみてください。批判する、責める、文句を言う、ガミガミ言う、脅す、罰する、褒美で釣る、といった外的コントロールがいかにか多く使われているか、嘩然と



この四月から新たに始まったものがあります。それは地上波デジタルのワンセグ放送。「携帯電話でテレビが受信できます!!!」と大々的にマスコミ報道がされていたので気になっ

### 初心者のためのパソコン講座 第43回





# 内藤 清吾

-ないとう せいご-

1954年、郡山市生まれ。工学科卒。1976年、東京大学電子工学科卒業。現在、NKテック(株)代表取締役兼総務に就任。郡山地域リエゾンオフィス、T活用委員長、商工会議所議員、福島県中小企業振興委員会委員を務める。

## 「デジタル新時代」の巻

NKテック株式会社 内藤清吾

は、「放送衛星」を通じて中央の局から中華鍋を立てた様な「おわん型」のアンテナで直接受信します。従来のテレビ放送と違って、中継局が不要なので難視聴地域対策とし

ありませんか？

個人的にも外的コントロールの環境下で生活せざるを得なかつた一時期があります。全く良い思い出が残っていません。軌轍のあれこれを出すだけで憂鬱になります。楽しかったのはもちろん外的コントロールと無縁であった日々です。

夫婦の会話とか子育てといったものも、外的コントロールさえ使わなければ、大きな失敗はないと思っす。あとはきちんと挨拶するとかいった習慣を身に付けばよいだけです。ちなみ

いた方も多いことと思ひます。

と、その前に。地上波デジタルとはなんでしょう。ハイビジョン放送ならばBSデジタルで見ることが出来るのに……

BS放送というの

に個人的には外的コントロールゼロが信条です。お陰さまで家庭で軌轍は殆ど経験していません。快適そのものです。●コーチングは質問型コミュニケーションでは、どうすれば外的コントロールを使わなくて済むのでしょうか。一言でいうと質問型のコミュニケーションを使い、相手に取るべき行動を自ら選択してもらえばいいのです。例えばこんな感じですよ。「君はどうしたらいいと思うんや?」「でも、そうすると……と

いう問題が出るやろ?それはどうするんや?」「うくん、その考え方は賛成でけへんな。例えば……というのはどうや?」「その通りやな。じゃあ、それはどう解決したらええんかな?」「いい案やな、それで行こう。いつまでにできそうかな?」「じゃあ、頼むわ。期待してるで。」(以上関西風でした!)

プロセスの違いで精神状態や意欲に雲泥の差が出ます。この「質問型のコミュニケーションを使い、相手に取るべき行動を自ら選択してもらう」という手法が「コーチングと呼ばれます。(正確には「コーチング・スキル」)

外部から強制された行動はハッピーではないですが、自ら選択した行動はハッピーです。同じ行動でもそれに至る

でも有効。なにせ、お隣中国や韓国の一部でも受信できるくらいですから(笑)。では、地上波デジタルで何が出来る様になって、何が必要になるのでしょうか?視聴者が必要なのは「地上波デジタルチューナ」。従来のテレビでもこれがあれば視聴できます。アンテナは、UHFのアンテナそのままでもOKです。私の自宅で現在NHK二局と民放四局(試験放送)を受信できていますので間違いありません。嬉しいことは、①BS放送よりも豊富なコンテンツをハイビジョンで楽しめること、②デジタル放送なので映像や音声の乱れ(雑音)が無いこと、③EPG(電子番組表)で番組を見つけて予約が出来ること、

等々。いずれは、データ放送を使った新しい試みが進むことも期待できそうです。さて、地上波デジタル放送がUHF帯であつてデジタル放送であることを利用したのがワンセグと言えるかもしれせん。UHFであれば、BS放送の様にアンテナの向きを厳密に合わせる必要はありませんから、移動中でも放送を受信しやすいわけです。そして、デジタルですから雑音が無い……ということは「キレイな映像をどこでも楽しめる」のがこのワンセグ放送といえるでしょう。ただし、通常の放送と違って「映像のスムーズさ」は落ちますので動きが多少ごちゃごちゃになるのは仕方ないところ。私は、携帯電話よりも車載テレ

ビなどで利用することに魅力を感じます。携帯電話では電池の関係で視聴時間が限られるからです。テレビに熱中して電池切れになれば携帯が使えません。街中どこでも電池充電が出来る様になれば良いのです……

そんなデジタル地上波の放送……実は、福島でも既に全局受信出来ることをご存じ無い方もいらっしゃるかもしれません。最初にチャンネルを合わせなくてはならないからです。最近テレビや地上波デジタルチューナを買った方は、地上波デジタルのチューニングを済ませてハイビジョン映像を楽しみましょう!!