



心に花咲く®

指導力を高め
他の人をサポートする力を身に着ける

心に花咲く®
コーチング講座
直感力を高める





コーチングセッションの流れ

◆ 実際のセッションの流れ





具体例

◆セッションのレジメ

<ブレイク>

ちょっとした話題や自己紹介でセッション前の緊張をほぐす

<場のセット>

今日のセッションの目的やゴール、共有しておきたいこと、信頼や安心を作る

- ・同意事項を伝える
- ・コーチがクライアントに求めるものを伝える

<今日のテーマ>

- ・テーマを決める

※基本はクライアントにテーマを出してもらう（クライアントの主体性）

テーマが出てこない場合は、複数の選択肢を提案する（自分のこと、仕事、人間関係、家族、恋愛パートナーシップ）

・計画

テーマに対する目標や着地点を明確にする

・教育

セッションに必要な前提知識を伝える



具体例

<セッション>

セッションのスタートは、テーマを深めていく傾聴から、普段話すこと、引き出すことができ
ていない深い背景や根底を聴く

(例)

クライアントの価値観

なりたい姿

現状の課題や悩み

過去に経験してきたこと（経歴）

強みや魅力

<まとめ>

クライアントにセッションでの気づきを聴く

コーチがセッションで気づいたポイントを伝えたり、フィードバックしたりする

次回までに行う行動などがあれば約束する

<その他>

今後のセッション方法の相談

宿題や課題



直感力高める

◆ 直感力高める

良質なセッションをするために、コーチの直感力を高める必要がある。
※直感力が高まることで、思考レベルではない質の高いフィードバックができるようになる。

直感力のことを、
リーディングやチャネリングなどとも言われるが、
実際は大げさな事ではなく、誰でも持ってる力の活用ともいえる。
※直感力は、特別な人が持っている力というよりは、
有能な人が自然と発揮してる力。



直感力を高める

◆ 直感力を高める簡単な方法

1.自分をゼロ化する

「個人の損得」から抜け出した忘我(熱中して我を忘れる)の状態を作る。

※背筋を正して正しく礼をするだけでもその状態が作れる

2.静眼を使う

フォーカスした視点ではなく、仏様の眼のように

ボンヤリと全体を眺める眼の使い方を覚えると直感力は上がる

3.意識を上空に置く

自分と相手との共有空間である頭上に意識を起き、

目の前の人ではなく、無意識の領域に耳を傾けて、

無意識の領域に伝える意識を持つ

<ワーク> 直感でアドバイスするトレーニング



心に花咲く®

■直感でアドバイスできるようになるトレーニング

ペアになり、相手の方に対して、無責任に答えてもらう

1. 私の表に出ている性質や気質
2. 私の本当（本質）の性質や気質
3. 私の能力（現実的・スピリチャリティ）
4. 私が人から求められるであろうこと
5. 私が気をつけるべき点、注意点
6. 私が自分を活かすためにやること、やめること
7. 私が自分を守るためにやること、やめること

<ワーク> 直感でアドバイスするトレーニング



心に花咲く®

- 8. 私が手に入れるべきアイテム
- 9. 私が摂取すべき食べ物・飲み物
- 10. 私が行くと良い場所
- 11. 私が会うと良い人、連絡を取ると良い人
- 12. 私のパートナーシップについて（出会い、育み、発展）
- 13. 私の美や健康について
- 14. 私がはじめると良い趣味や娯楽
- 15. お金と豊かさについて
- 16. 心の癒やしや心を整えるために必要なこと

【大人こころ塾】心に花咲く®プロジェクト

今日の気づき



心に花咲く®

■ 今日、特に印象深く記憶に残ったこと

■ これから身につけたいと思ったこと

■ 定期的に振り返りをしたいと思ったこと（ページ数と項目を書いておくとよい）