Click Here

ライフコーチングは、人間関係、仕事や家庭などあらゆるシーンにおいて、ポジティブな心理状態を作ることの手助けをします。 講座では、クライアントの話す「出来事」の奥にある「意図」や、問題が起こる意識/行動の基本構造（メカニズム）を見るトレーニングをします。望む未来を抑制する思い込みや、自身の繰り返しパターンに気づき、ポジティブな反応ができるよう再構築を行います。 対処療法的なものではなく、課題の奥にある根本的なビリーフに焦点を当てます。マインドフルネスをベースに取り入れたユニークなアプローチで、日常や仕事の場面でも活用しやすいのが特徴です。 「意識」と「無意識」両方のメカニズムを理解し、活用する方法を学ぶことで、自分自身にも周囲の人々にも良い影響力が発揮できます。 ライフコーチングを受けたい方・ライフコーチ講師を目指す方へ ライフコーチングを受けたい方・教えたい方のレベルアップ。 いずれにも最適なのが、【NLP】【コーチング】両方のメリットを兼ね備えた『NLPコーチング』です。 当協会は日本で唯一『NLPコーチング』の正式な商標登録をしており、認定資格を発行をしています。 ※弊社商標『NLPコーチング』を名乗る業者が増えております。他では正式な資格発行ができないため、ご注意ください。 自分と他者をより良い方向へ導くNLPコーチングオンライン体験の日程 ▶ ライフコーチングで得られる効果（無意識の改善による変化） 私たちは、望む状態になりたいと願っているにも関わらず、いつも同じパターンでつまずいたり、なぜか肝心なところでチャンスを逃したり、または自信のなさから最初から無理だとあきらめてしまうことがあります。 これらの出来事は一見偶然のように見えることであっても、これまでに形成された自身のビリーフ（信念・思い込み）や価値観によって無意識的に引き起こされている、と言っても過言ではありません。 このような自身にとってネガティブな反応を引き起こすビリーフや価値観であっても、それらが形成された過程に気付き、新しいポジティブな反応へと再構築する方法を知ることで自身の気持ちや行動に変化を起こすことができます。 気持ちや行動がポジティブに変容すると、周りで起きる出来事にも良い変化が起こりやすくなります。マインドフルなNLPコーチングを生活に取り入れることで、ぜひあなたの人生にも、周りの人生にも良い変化を起こしていただきたいと思います。 《ライフコーチングで得られる効果》 自分のなりやすい心理パターンに気付くことで、自身の振る舞いをコントロールしやすくなる。 価値観を明確にすることができ、自分にとって重要なことが分かる。 人生の中で、何にエネルギーを消費しているかに気が付き、妥協を減らすことができる 習慣化のコツを掴むことができる 苦手な人物との関係性を変化させる方法を知ることができる。 自身を抑制する信念を見つけ、新しいポジティブな信念に変化させることができる。 ライフコーチングの実践プログラム概要（NLP認定資格） ライフコーチング 学ぶ主なＮＬＰスキル ・気づきと問題解決を促進する５つの視点 ・オープン質問とクローズ質問の実践的活用 ・問題解決のためのストラテジー ・人生のあらゆる側面への対応 （苦手な人、お金、時間、妥協 etc.）・バランス車輪の応用演習 ・理想的なセルフイメージを導出し、書き換える ・目標にコミットするための行動計画 ・フレーミング ・ストラテジー ・サブモダリティ ・エコロジー ・ニューロロジカルレベル ・アウトカム ライフコーチングを本格的に学びたい方はこちらから NLPコーチング資格認定コース なりたい自分・理想の人生を叶える☆人生満足度100％にするための目標設定＆達成をサポートしています、BEライフコーチ 尾崎まり江です。今回の記事は、ライフコーチングを受けてみたいけど迷っているという方におすすめです。ライフコーチングってどういうもの？ライフコーチングを受けてみたいけど、迷っているライフコーチングを受けるとどうなるの？ライフコーチングは何を目的に受ける？日本では、まだまだライフコーチングがどういうものか、受ける必要性が分からないという方が多いのが現状です。気にはなっているけど、よく分からないから申し込みまでに時間がかかってしまうという方も多いようです。私が初めてコーチングを受けたのは、約9年前。コーチが知り合いで、なんとなくセミナーに参加して、なんとなく受けてみようという流れでコーチングセッションを受けることになりました。正直、何を目的に受けたのか、よく覚えていません…。なぞのため、どういう成果を得られたのか、よく分からないまま終わったと記憶しています。せっかく大切な時間とお金を使って、ライフコーチングを受けるのでしたら、ライフコーチングがどういうものなのか、人生においてライフコーチをつける意味やコーチング後の変化について、お伝えしていきますね。私がコーチングを受けた理由9年前のコーチングは、まだコーチングがどういうものか、よく分からずに受けました。あれがコーチングだったんだなと気づいたのは、コーチングを仕事にしようと決めた時です。ある人が私に「まり江さん、コーチングの仕事に向いてると思うよ」と言ったのがきっかけです。自分では得意と思っていませんでしたが、他人から見ると、人の話を聞いたり、悩みを聞き出したりするのが上手に見えていたようです。 実際、美容業界が長く、エステ、リラクゼーションサロンを経営していましたので、カウンセリング～施術中までお客様のお話を聞くのは日常的にしていたことです。 1対1の時間なので、深いお話を聞くこともありました。それからコーチングというものについて調べたり、書籍を読むようになりました。何ほどもあれ、自分自身もコーチングを受けてみようと、ネットで検索。まずは、お試しセッションを受けてみたのが始まりです。コロナ禍で、自分の進む道を見失っていた上に、お付き合いしていた人とも別れ、精神的にも参っている時期でした。しかし、若い頃から目指す理想のライフスタイルは明確。その理想とするライフスタイルをより明確にし、現状を把握。明確にした理想のライフスタイルを叶えるためにはどうすればいいか？1人では後回しにしがちな行動もコーチと約束することで行動に移せます。そこで、コーチをつけました。と同時に、コーチングも学び始めました。コーチの探し方コーチの探し方は、まずはネットで検索してみるといいでしょう。 気になったコーチを見つけたら、お試しセッションを受けてみましょう。コーチとクライアントは、信頼関係が成り立っていないと目標達成は困難です。☑信頼して話ができる ☑自分の本音を安心して話すことができるこれらを意識して、セッションを受けてみましょう。理想のコーチが見つかったら…「この人となら、自分の理想の未来を叶うことができそう！」と感じることができたら、本セッションの申し込みをしましょう。 期間（３ヶ月～１年）を設定して、１～2週間に１回を目安にコーチとセッションをします。次のセッションまでに「やること」をコーチと約束します。約束することで、クライアント様は、必ず行動しなければならなくなります。行動することで、目標に向かうスピードが加速します。コーチングを受けてみて実際、私がコーチングを受けて、どう変わったかをお伝えして行きますね。コーチングを受ける前コーチングを受ける前の私は下記のような状態でした。☑自分に自信がない ☑自分のことが嫌い ☑1人でいると寂しくなり、死にたいと思うことも ☑理想のライフスタイルは明確なのに行動できない ☑人のことが羨ましく、なんて自分は不幸なんだと落ち込む ☑自分を犠牲にしがち ☑見えない不安に襲われて眠れない ☑もうこのまま1人かもしれないと不安になるコロナ禍で、人と会うことも減っていた状況でもあり、かなり精神的に落ちている時期でした。コーチングを受けた後コーチングを受けた後、下記のような変化がありました。→今を楽しむことができるようになった →1人でも楽しむことができるようになった →自分のことが好きになった →理想のライフスタイルに不要なものが手放せた →他人の評価や目が気にならなくなった →嫌なもの、苦手なことをハッキリ言えるようになった →自然体でいられるようになった →小さな幸せに感謝できるようになった →理想のライフスタイルに近づけた →感情に振り回されなくなり、冷静に物事を判断できるようになった →自分を知ることができた →嫌いだった母親に感謝できるようになった自分を知るということは、 自分の取り扱い が分かるということ。自分の取り扱い方が分かると、どんな時に心地よいのか、幸せなのかがわかります。また、されて嫌なこと、苦手な場所を知れるので、避けることができるようになります。心も安定し、感情に振り回されることがありません。イライラしなくなったり、落ち込んだりしなくなります。コーチングを受けた期間コーチングは、約5ヶ月間受けました。約2週間に１回、コーチとオンラインセッション。さらに、コーチングを学んでいる仲間ともコーチングを受け合いました。ライフコーチングは、最低でも3ヶ月間受けることをお勧めします。3ヶ月受けて終わりではありませんが、１～２回の単発セッションでは、決めたことが行動できずに、結局、受ける前と何も変わらないという結果になります。継続してセッションを受けるメリットは、次のセッションまでに何をするか、どう行動するのかをコーチと決めて、それを約束するから行動できるのです。自分との約束は守れない人も多いですが、第三者との約束なら守れますよね。この繰り返しで、目標到達までのスピードが1人よりはコーチに伴走してもらう方が、速くなるのです。ライフコーチングの料金コーチングの料金の相場は、3ヶ月で100,000～300,000円が多いでしょう。100,000円前後は、コーチングを始めたばかりという場合が多く、モニター価格であることが一般的です。単発で提供しているコーチもいますが、自分を変えたい、人生を変えたい、大きな目標を達成したいという場合は、6ヶ月～1年の継続セッションがおすすめです。私の場合は、9年前に受けたコーチングは、3ヶ月で30万円、コロナ禍で受けた時は、80万円まででした。80万円は、コーチングをビジネスにするための費用も含まれていました。その後も短気で目標を達成したいときは、1ヶ月単位で受けることもあります。1ヶ月で10万円前後が相場です。ライフコーチングがおすすめな人ライフコーチングを受けることがおすすめな人は下記のような方です。☑家族や職場の人間関係に悩んでいる ☑やりたいことが見つからない ☑集中力がなく、仕事が捗らない ☑漠然とした不安がある ☑人に相談しても、また同じことで悩んでしまう ☑自分に自信がなく、行動できない ☑理想のパートナーに出会いたい ☑叶えたい理想のライフスタイルがある ☑自分を犠牲にして生きづらい ☑達成したい目標がある ☑他人の評価が気になり、自分らしく生きられないよく目標や理想の未来が見えないという方がいますが、ライフコーチングでは、コーチの質問に答えていくことで、心の奥に秘めていた自分なりの答えを見出すことができます。そのため、ライフコーチングを受け始めた時点で、目標や叶えたい理想の人生、なりたい自分が明確でなくても大丈夫です。コーチングを受けるまでの流れライフコーチングを受けるまでの流れについてお伝えしますね。①お試しセッションを受ける ②理想の人生やなりたい自分を明確にする ③現在地を知る（今の問題や悩みを把握する） ④本セッションの申し込みをする ⑤本セッションの予約・お支払いをする ⑥当日はテーマを決めて、セッションを進める ⑦次のセッションまでにすべきことを決め、コーチと約束する ⑧次のセッションの予約をする本セッションが開始したら、その都度、テーマを決めて進めます。ライフコーチを受けてみたいけど、どうしようかなと迷っているのであれば、ぜひ受けてみてください。あなたの頭の中を言語化することで、気づくことも多いでしょう。人生満足度100％にするための目標設定、目標に向かって行動しやすくするための脳へのアプローチワークなど、お試しセッションも用意しております。公式LINEお友達追加でPDF「人生が変わる7つのステップ」他プレゼントLINEの友達追加をしてお試しセッションを申し込むまとめいかがですか？コーチングを受ける理由やメリット、少しは見てきましたか？☑家族や職場の人間関係に悩んでいる ☑やりたいことが見つからない ☑集中力がなく、仕事が捗らない ☑漠然とした不安がある ☑人に相談しても、また同じことで悩んでしまう ☑自分に自信がなく、行動できない ☑理想のパートナーに出会いたい ☑叶えたい理想のライフスタイルがある ☑自分を犠牲にして生きづらい ☑達成したい目標がある ☑他人の評価が気になり、自分らしく生きられないこちら、ライフコーチングがおすすめな人に一つでも当てはまったら、LINEのお友達追加をして、気軽にお問い合わせしてください。公式LINEお友達追加でPDF「人生が変わる7つのステップ」プレゼントLINEの友達追加をしてお試しセッションを申し込む ほぼブログ村 ライフスタイル(全般)ランキング 現代社会において、個人の成長や目標達成を支援する手法として注目を集めているコーチング。しかし、なぜコーチングが必要なのでしょうか。変化の激しいビジネス環境や複雑化する人間関係の中で、従来の指導方法だけでは限界を感じている方も多いかもしれません。 コーチングは、答えを教えるのではなく、その人自身が持つ可能性を引き出し、主体的な成長を促す革新的なアプローチです。この記事では、コーチングの効果や必要な人の特徴、さらには導入を成功させるポイントまで詳しく解説していきます。コーチングの真価を理解し、あなた自身の成長につなげるヒントを見つけてください。 コーチングとは？ コーチングの起源は、スポーツ界のコーチにあります。馬車を意味する「コーチ」という言葉から派生し、人を目的地に運ぶ意味を持つようになりました。現在では、相手が持つ能力や可能性を最大限に引き出すコミュニケーション手法として定義されています。 コーチングの特徴は、指導者が一方的に知識や技術を教える従来の方法とは大きく異なる点にあるでしょう。コーチは相手に答えを与えるのではなく、質問を通じて相手自身が解決策を見つけ出せるようサポートします。このプロセスにより、相手は自分の価値観や強みを再発見し、内発的なモチベーションに基づいて行動できるようになるのです。 なぜコーチングが必要なのか？効果を解説 現代のビジネス環境や個人の成長において、コーチングの必要性はますます高まっています。変化の激しい時代だからこそ、一人ひとりが自分で考え、判断し、行動する能力が求められます。コーチングは、そうした能力を効果的に育成する手法として注目されています。 本人の主体性・自主性を高めることができる コーチングの最も重要な効果の一つは、本人の主体性と自主性を高めることです。従来の指導方法では、上司や指導者が答えを提示し、それに従って行動することが多かったかもしれません。 しかし、コーチングでは質問を通じて相手自身に考えさせ、答えを導き出してもらいます。このプロセスを繰り返すことで、相手は自分で考える習慣を身につけ、主体的に行動できるようになるでしょう。自主性が高まると、与えられた仕事だけでなく、自ら課題を見つけて取り組む姿勢も生まれます。結果として、個人の成長スピードが格段に向上し、組織全体の活性化にもつながるのです。 本人の特性や潜在能力を引き出すことができる 一人ひとりが持つ特性や潜在能力は、本人でさえ気づいていないことが多いものです。コーチングでは、対話を通じてこれらの隠れた才能や強みを発見し、引き出すことができます。 コーチは相手の言葉や行動を注意深く観察し、その人なりでは の特徴や能力に光を当てます。例えば、論理的思考が得意な人、人とのコミュニケーションに長けている人、創造性に富んでいる人など、それぞれの個性を見つけ出します。こうした気づきは、自己理解を深めるだけでなく、キャリア選択や目標設定にも大きな影響を与えます。自分の強みを活かした働き方や生き方を見つけることで、より充実した人生を送ることができるのです。 モチベーションが上がる コーチングを受けることで、モチベーションの向上も期待できます。自分自身で答えを見つけ出すプロセスは、達成感や満足感をもたらすでしょう。また、コーチとの対話を通じて自分の価値観や目標が明確になることで、行動する理由も明確になります。 外部から与えられた目標ではなく、自分で設定した目標に向かって進むときの意欲は格別です。さらに、コーチからの承認や励ましを受けることで、自信も高まっていきます。このような内発的なモチベーションは持続性が高く、困難な状況に直面しても諦めずに取り組み続ける原動力となるのです。 なりたい自分やかなえたい目標の達成に近づける コーチングは、理想の自分や目標達成への道筋を明確にする効果があります。漠然とした夢や願望を具体的な目標に落とし込み、そこに至るまでのステップを整理することができるでしょう。 コーチとの対話を通じて、本当に望んでいることは何か、どのような状態になりたいのかを深く掘り下げていきます。そして、現在の状況と理想の状態とのギャップを明確にし、そのギャップを埋めるための行動計画を立てるのです。定期的なコーチングセッションでは、進捗を確認し、必要に応じて計画を修正していきます。このような継続的なサポートにより、目標達成の可能性が大幅に高まるでしょう。 コーチングが必要な人の特徴 コーチングは万能な手法ではありませんが、特定のタイプの人には非常に効果的です。自分自身がコーチングに向いているかどうかを判断することで、より適切な成長方法を選択できるでしょう。ここでは、コーチングが特に効果を発揮する人の特徴について詳しく見ていきます。 ティーチングでは効果を感じられない人 従来の指導方法であるティーチングでは効果を感じられない人にとって、コーチングは画期的な手法となる可能性があります。ティーチングは知識やスキルを一方的に教える手法ですが、すでに基本的な知識を持っている人や、答えを教えられることに抵抗を感じる人には向いていないかもしれません。 このような人は、自分で考え、答えを見つけ出すプロセスを重視する傾向があります。また、個性や創造性を活かした解決策を求める人も、画一的な答えを提示されるティーチングでは物足りなさを感じるでしょう。コーチングでは、その人ならではの視点や発想を大切にしながら、最適な解決策を一緒に見つけていくため、こうした人たちには非常に適しています。 コーチングの効果を感じられる人 コーチングの効果を最大限に感じられる人には、いくつかの共通した特徴があります。まず、自己成長への意欲が高く、現状に満足せずに常により良い状態を目指している人です。このような人は、コーチとの対話を通じて新たな気づきを得ることに喜びを感じるでしょう。 また、自分の考えや感情を言葉で表現することができる人も、コーチングに適しています。コーチングは対話を基本とするため、自分の内面を素直に話せることが重要です。さらに、他者からのフィードバックを受け入れ、それを成長の糧にできる柔軟性を持った人も効果を実感しやすいといえます。変化を恐れず、新しいことにチャレンジする意欲があることも、コーチングの成果を左右する重要な要素です。 向いている人の特徴をもっと知りたい方は下記をご覧ください。 コーチングに向いている人の5つの特徴を解説！必要なスキルやコーチングビジネスを始める方法も紹介！ コーチングが必要ない人の特徴 一方で、コーチングよりも他の手法の方が適している人もいます。自分の特性や現在の状況を正しく理解することで、最も効果的な成長方法を選択できるでしょう。コーチングが必要ない、または効果を感じにくい人の特徴を理解しておくことも重要です。 ティーチングの方が効果を感じられる人 基礎的な知識やスキルが不足している人や、明確な答えやルールを求める人には、ティーチングの方が適している場合があります。例えば、専門的な技術を習得したい人や、法律や規則について学びたい人は、体系的に知識を教えてもらう方が効率的です。 また、論理的で段階的な学習を好む人も、ティーチングの方が安心感を得られるかもしれません。緊急性の高い課題に直面している場合も、時間をかけて自分で答えを見つけるよりも、すぐに使える解決策を教えてもらう方が現実的です。こうした状況では、コーチングよりもティーチングが優先されるべきでしょう。ただし、基礎が身についた後は、コーチングに移行することで、より深い成長を期待できます。 コーチングの効果を感じられない人 コーチングの効果を感じにくい人の特徴として、まず自己開示に抵抗がある人が挙げられます。コーチングは信頼関係を基盤とした対話が中心となるため、自分の考えや感情を素直に話せない人には向いていないかもしれません。また、他者からの質問や指摘を批判として受け取ってしまう人も、コーチングの効果を実感しにくいでしょう。 さらに、すぐに結果を求める傾向が強い人にとって、時間をかけて内面を探求するコーチングのプロセスは歯がゆく感じられるかもしれません。現状に満足しており、変化を望まない人や、自分なりの価値観や方法論に強くこだわる人も、コーチングから得られるものは限定的になる可能性があります。このような場合は、まず自己理解を深めたり、コーチングへの理解を高めたりすることから始める必要があるでしょう。 コーチングの導入を成功させる3つのポイント コーチングを効果的に活用するためには、いくつかの重要なポイントを押さえる必要があります。単にコーチを見つけてセッションを始めるだけでは、期待した効果を得られない可能性があります。ここでは、コーチングの導入を成功させるための具体的なポイントを解説します。 ①信頼関係を築いておく コーチングの成功において最も重要な要素は、コーチとの信頼関係です。信頼関係が築かれていないと、本音で話すことができず、表面的な対話に終わってしまう可能性があります。信頼関係を築くためには、まずコーチの経歴や実績、コーチングに対する考え方を理解することから始めましょう。 初回のセッションでは、お互いの価値観や期待を共有し、コーチングの進め方について合意を形成することが大切です。また、コーチが守秘義務を徹底していることを確認し、安心して話せる環境を整えることも重要です。信頼関係は一朝一夕に築けるものではありませんが、継続的な対話を通じて徐々に深まっていくものです。コーチに対して疑問や不安があれば、遠慮なく伝えることで、より良い関係を構築できるはずです。 ②効果が実感できるまでには時間が必要だと理解する コーチングの効果は即座に現れるものではなく、継続的な取り組みによって徐々に実感できるようになります。多くの人は数回のセッションで劇的な変化を期待しがちですが、内面的な成長や行動の変化には時間が必要となるでしょう。一般的に、コーチングの効果を実感するには3ヶ月から6ヶ月程度の期間が必要とされています。 この期間中は、小さな変化にも注目し、成長の兆しを見逃さないことが重要です。また、効果が感じられない時期があっても、それは成長の過程であることを理解し、諦めずに継続することが大切です。コーチと定期的に振り返りを行い、進歩を確認することで、モチベーションを維持しながら取り組むことができます。 ③コーチングスキルを習得する コーチングを受けるだけでなく、自分自身もコーチングスキルを習得することで、効果をより高めることができます。コーチングスキルを身につけることで、自分との対話能力が向上し、日常的に自己コーチングを行えるようになるでしょう。また、他者とのコミュニケーションにおいても、相手の話を深く聞き、適切な質問をする能力が身につきます。 基本的なコーチングスキルには、傾聴、質問、承認、フィードバックなどがあり、これらを学ぶことで人間関係全般が改善される可能性があります。コーチングセッションで学んだことを日常生活に活用し、継続的に実践することで、より深い成長を実現できるはずです。スキルの習得は一朝一夕にはいきませんが、少しずつでも意識して取り組むことで、確実に向上していくでしょう。 管理職の方にはこちらもおすすめです 管理職にコーチングの必要性がある理由は？メリットや成功させる7つのポイントを解説 コーチングスキルを習得する方法 コーチングスキルを身につけるためには、様々な学習方法があります。自分の学習スタイルや利用可能な時間、予算に応じて最適な方法を選択することが重要です。ここでは、代表的な学習方法とそれぞれの特徴について詳しく解説していきます。 本を読む コーチングスキルを学ぶ最も手軽で経済的な方法は、関連書籍を読むことです。市場には初心者向けから上級者向けまで、様々なレベルのコーチング書籍が出版されています。本を通じて学ぶメリットは、自分のペースで学習を進められることや、繰り返し読み返すことで理解を深められることです。 また、多くの著者の異なる視点やアプローチを学ぶことで、幅広い知識を得ることができます。一方で、本だけでは実践的なスキルの習得には限界があるかもしれません。 理論を学んだ後は、実際に人との対話で試してみることが重要です。読書と実践を組み合わせることで、より効果的にスキルを身につけることができるでしょう。定期的に新しい書籍を読むことで、常に最新の手法や考え方に触れることも可能です。 eラーニングを受ける インターネットの普及により、オンラインでコーチングスキルを学べるeラーニングプログラムも充実しています。eラーニングの利点は、場所や時間を選ばずに学習できることや、動画や音声を使った分かりやすい説明を受けられる点です。 また、多くのプログラムでは、学習の進捗を管理できる機能や、理解度を確認するテストも用意されています。さらに、一部のeラーニングでは、実際のコーチングセッションの動画を見ることができ、プロのコーチの技術を直接学ぶことが可能です。自分の学習ペースに合わせて進められるため、忙しい人にも適した学習方法といえます。ただし、実践的な練習の機会は限られるため、別途練習の場を設ける必要があるかもしれません。 コーチングを受ける 実際にコーチングを受けることは、スキル習得のための最も実践的な方法の一つです。プロのコーチからコーチングを受けることで、効果的な質問の仕方や傾聴の技術を体験を通じて学ぶことができるでしょう。 また、自分がコーチングを受ける側として感じたことや気づいたことは、将来自分がコーチングを行う際の貴重な参考になります。コーチとの対話を通じて、どのような言葉が心に響くのか、どのようなアプローチが効果的なのかを肌で感じることができるのです。 さらに、自分自身の成長を実感することで、コーチングの可能性への理解も深まります。定期的にコーチングを受けることで、継続的にスキルを観察し、学ぶ機会を得ることができるでしょう。 実際にコーチを探したいという方は下記をご覧ください。 コーチがみつかる！ by共創コーチング セミナーやコーチングスクールを受講する より体系的にコーチングスキルを学びたい場合は、専門のセミナーやコーチングスクールを受講することをお勧めします。これらのプログラムでは、経験豊富な講師から直接指導を受けることができ、他の受講生との実践練習も行えます。グループ学習の環境では、様々な人とのロールプレイを通じて、多様なタイプの人との対話スキルを身につけることができます。 また、同じ目標を持つ仲間との出会いは、学習のモチベーション維持にも役立ちます。多くのスクールでは、段階的にスキルを習得できるカリキュラムが組まれており、基礎から応用まで体系的に学ぶことができます。認定資格を取得できるプログラムもあり、プロのコーチとして活動したい人にとっては特に価値のある投資といえるでしょう。 コーチングが必要なら共創コーチングの無料体験へ コーチングは、現代社会において個人の成長と目標達成を支援する強力な手法として注目を集めています。本記事で解説したように、コーチングには多くの効果がありますが、すべての人に適しているわけではありません。自分の特性や現在の状況を正しく理解し、コーチングが適しているかどうかを判断することが重要です。 もしあなたがコーチングに興味を持ち、実際に体験してみたいと考えているなら、共創コーチングの無料体験をご検討ください。 共創コーチングは、一人ひとりの目標と可能性を最大限に引き出すことを使命とし、クライアントとコーチが共に創り上げる対話を重視しています。 経験豊富なプロのコーチが、あなたの目標達成と成長をサポートし、新たな可能性の発見をお手伝いします。変化の激しい時代だからこそ、自分らしい成長の道筋を見つけるために、まずは一歩を踏み出してみませんか。 ▼ 共創コーチングの無料体験の詳細・お申し込みはこちらから▼ 体験プログラムに申し込む コーチ石原こんにちは、”月分迷子”の方を応援しています。ライフコーチの石原瑠子（@kanaeruyoko）です。 今日の記事の内容は いう疑問にお答えする記事です。 この記事を読むことで、『ライフコーチング。について概要を知ることができます。 この記事では、ライフコーチングの概要について４つの角度から紹介していきます。 ライフコーチングとは？（言葉の定義）何のためにあるのか？（ライフコーチングの目的）人生をよりよくするとは？（ライフコーチングの効果）どんなことをするのか？（ライフコーチングの実際） まずは、ライフコーチングについてこの順序で書いていきます。 ライフコーチング＝ライフ＋コーチング ライフコーチングという言葉を分解すると「ライフ（人生）」と「コーチング」という言葉に分解することができます。 ライフは人生そのもの。 では、コーチングという言葉は、どんな意味を持つのでしょうか？ コーチングとは『人生を真剣に生きたいクライアントの成長を支援する、コーチとクライアントの総合力で織りなすパートナーシップである』 私が学んだライフコーチワールドではこのように定義しています。 主語と述語だけとってみると コーチング＝パートナーシップ となります。 パートナーシップとは、『協働関係』と訳すことができます。複数の人が、何らかの目標を共有し、ともに力を合わせて活動することが協働関係です。 つまり、コーチングにおいては「コーチとクライアントが、クライアントの成長を目指すという目標を共有し、共に力を合わせて活動すること」 この関係自体がコーチングなのです。 ライフコーチング＝ライフ＋コーチングコーチとクライアントが人生（ライフ）を真剣に生きたい（よりよくしたい）という、クライアントの成長という共通の目的を達成するために力を合わせる。 その関係性そのものがライフコーチング。 クライアント（コーチングを受ける人）が成長することにあります。 成長するとは、何かができるようになることや現実が変化する外的成長だけではありません。 自分という人間を認められるようになったり、自分自身で納得、満足のいく自分の人生の選択をできるようになったり、問題が問題でなくなるなど内的の変化も成長です。 その結果、成長の結果、気づいたら自分らしい人生になっていくのだと私は今思っています。 コーチはそのために、会話・対話（質問やフィードバックなど）を通してクライアントのお手伝いをします。 ライフコーチングの効果についてですが、 問題が解決した、問題が問題でなくなったパートナーができた結婚できた、出産できた年収アップの転職ができた念願だった仕事につけた長年の夢が叶ったお金が稼げるようになった人間関係が良好になった などなど・・・ 人によって様々です。 ですが、ここにあげた例はライフコーチングで得られるほんのオマケなのです。 ライフコーチングの本当の効果は、「あなた自身の成長」です。（先ほど書いたライフコーチングの目的でもあります。） 自分を認め、自分の人生を主体的に創ることができるようになると、あなたの成長にふさわしい結果（オマケ）が自然とついてくるものなのです。 ライフコーチングで手に入るものメイン：あなたという「人」の成長サブ：欲しかった現実の変化（お金、パートナーシップ、目標達成、問題解決など） なぜ、コーチングではこういった成長（結果）ができるのでしょうか？ 理由は様々ですが、コーチングを通し、自分自身を知ることで「自分自身を（自身の選択）見直すことができるから」だと私は思っています。 人は一日9,000回決断していると言われていますが、そのほとんどが無意識でやっています。 コーチングでは、コーチの質問やフィードバックによっていつもとは違った視点や角度から自分自身を見ることで、思考が整理され、日々やっている決断を見直すことができます。 今までの選択を自分自身の好みに見直していくことで、ついてくる現実も変わっていくのです。 一般的にですが、コーチをつけた場合とつけなかった場合では時間としての変化もこんなグラフで表されたりします。 グラフ コーチ石原私自身コーチングに出会う前より、思考が明確になり決断のスピードがかなり上がりました。また、どうしよう、どうしようと結論が出ないことに悩んだり、くよくよしたりすることはなくなりました。 またコーチングでは、自分の考えを頭の中から出して、言語化していくことによって気づきが起きるという作用もあります。（オートクライン→詳しくはこちら） では、ライフコーチングでは実際にどんなことをするのでしょうか？ 簡単にいうと、クライアント（コーチングを受ける人）のビジョンに向けて、コーチとクライアントがコーチングセッションといわれる対話、会話を行います。 セッションの具体的な方法や時間などについては、下記をご覧ください。 コーチングを受けたい人は必読！1年半ライフコーチングをオンラインで受けてみたけど…感想や効果と実際の流れをお伝えします。 コーチとクライアントが行うことは、コーチングセッションだけではありません。 メールでのやりとりをして報告を受けたり、クライアントが気づきのシェアをしてくれてそれに対する質問を投げかけたりすることもあります。 なぜなら最初にお伝えしたようにコーチングとは、コーチとクライアントの「関係性」そのものだからです。 セッションの時間だけでなく、セッションとセッションの間もコーチング（コーチとクライアントの関係）は続きます。 なので、セッション以外の時間にもコーチングは効果を発揮します。 コーチが応援してくれているという安心感だけで挑戦する気持ちになったり、ものごとが続けられるということも起きたりします。 これらもコーチングの効果です。 どんなテーマでもコーチングの立派なテーマになります。 詳しくはこちらにまとめています⬇【知っておくべき】コーチングテーマの設定方法。テーマ例と決め方 テーマがないということもテーマになります。 質問者がビジネスコーチングとライフコーチングの違いはなんでしょうか？ と聞かれることがよくあります。 私は、どのフィールドで「コーチング」という関係性を活用するか？だと思っています。 例えば、会社の業績の改善のためにコーチングを取り入れるという場合はビジネスコーチングと呼ばれると思います。（正確にはコーチング型のマネジメントの場合もある）また、個人の人生を対象とした場合はライフコーチングと呼ばれることが多いです。 もっと分野を絞って、子育てコーチングや恋愛コーチングと呼ばれることもあるでしょう。 私個人の考えは、コーチングで対象となるのは「人、そして人生」なので、大きく考えるとすべて「ライフ」というフィールドにあると思うのです。 ですので、上記にあげたような図が私の頭の中にはあります。 ライフコーチングもビジネスコーチングも「コーチング」という点では同じ。コーチングを、どのフィールドで活用するかで呼び名が違う。ライフコーチングは、その人の人生を扱うのでどの分野も含むイメージ。 質問者じゃあ、仕事に悩んでたら、ライフコーチとビジネスコーチってどっちを選んだらいいの？という疑問も出そうだね コーチ石原そうですね。その場合は、お願いするコーチのコーチングに対する考え方を知ると良いと思います。 コーチの選び方についてはこちらの記事に書いたのでよかったら参考にしてください。 日本におけるコーチングの黎明期には、「人生をどう設計するか」というテーマを扱う個人向けのコーチングへの関心が高く、コーチとして独立を目指す人が多数トレーニングを受けていましたが、やがて、マネジメントスキルとしてのコーチングに焦点があたるようになっていきます。 引用元：日本にコーチングが入ってきた時、上記にあるように個人の人生を扱うライフコーチングへの関心が高かったそうです。 現在日本では、ビジネスの分野においてマネジメントとして、コーチングに出会う人が多い印象です。 私自身もコーチングという言葉には、看護師時代にマネジメントの方法として出会っています。 コーチ石原これから、もっとライフコーチを知っていただけるように活動していきます。 ライフコーチングについて何？という疑問は解消しましたか？ 今後、ライフコーチングや自分と向き合うコツなどについて動画やメールで情報を配信していく予定です。 よろしければ、メールレターやチャンネル登録もよろしくお願いします。 sinus rhythmのコーチングは、“何者かになる”努力をするのではなく、「本来の自分を取り戻す」ことで理想の人生を実現できるコーチングです。 目標達成のためのコーチングとは異なり「あなた自身の成長」を目的としています。 あなた自身が成長した結果として、目標達成や問題解決が簡単にできるコーチングです。 日々の生活や仕事、人間関係など、誰もがさまざまな悩みや課題を抱えていることでしょう。「自分らしく生きたい」「本当にやりたいことを見つけたい」と思いながらも、一歩を踏み出せないでいる方も多いのではないでしょうか。 そんな方々を後押ししてくれるのが、ライフコーチングです。この記事では、ライフコーチングの基本的な概念や得られる効果、ライフコーチになるための方法などを詳しく解説していきます。 なお、THE COACH ICPは国際コーチング連盟（ICF）認定のコーチングスクールです。ライフコーチングを体系的に学びながら、授業中のワークを通じて自己理解も深まるカリキュラムをご用意しています。 ＼ライフコーチングに触れてみよう！まずは無料説明会へ／ THE COACH ICP 公式サイトへ まずコーチングとは、 対話を通じて個人の気づきと行動が生まれるプロセスであると、THE COACHは考えています。通常コーチングは、コーチとクライアント（コーチングを受ける人）が一対一で向き合い対話を進めますが、ライフコーチングでは、その対話において人生におけるさまざまなテーマについて扱うことができることが特徴です。 扱うテーマは、具体的には下記のように多岐に渡ります。 人間関係 キャリア 個人の目標 心のモヤモヤ 仕事 子育て など コーチは「答えはクライアントの中にある」という信念のもと、傾聴や問いかけを通じてクライアントの内なる声に気づくサポートをします。コーチングでは、クライアントが自分自身の力で答えを見つけ出すことを重視しており、アドバイスや指導ではなく、クライアントの可能性を引き出すことに焦点を当てています。 コーチングについて下記の記事でも詳しく解説していますので、併せて参考にしてください。 コーチングとは？ティーチングとの違いやビジネスでの効果、やり方などをわかりやすく解説 ライフコーチングとビジネスコーチングは、どちらもコーチングという手法を用いますが、扱う領域が異なります。 ビジネスコーチングは、仕事やキャリアに関するテーマに特化したコーチングです。ライフコーチングの一部と考えることもできます。ビジネスコーチングでは、業績向上やリーダーシップ開発、組織マネジメントなどの職務上の課題解決を目指します。 一方、ライフコーチングは人生全般をカバーし、より包括的なアプローチをとるのが特徴です。生き方や価値観、人間関係、健康、趣味など、仕事以外の領域も含めた人生全体の質を高めることを目的としています。また、ビジネスコーチングで得られた気づきを私生活に活かしたり、その逆もあり得るため、両者は相互に影響し合う関係にあるといえます。 ライフコーチングを継続的に受けることで、さまざまな効果を実感できます。心の持ち方から行動、人間関係まで、人生の多くの面でポジティブな変化が現れます。ここでは、ライフコーチングで得られる6つの主な効果について詳しく解説していきます。 コーチングの効果は下記の記事でも紹介していますので、併せてご覧ください。 コーチングにはどんな効果がある？効果を高めるヒントやコーチングが向いている人を紹介 日々の忙しさや周囲の期待に応えようとするあまり、自分の本当の想いを見失ってしまうことはありませんか。ライフコーチングでは、コーチとの深い対話を通じて、自分の内面と向き合う時間を持つことができます。 コーチは「問い」を投げかけることで、普段の生活の中では気づかなかった自分の心の奥にある本音を引き出していきます。例えば「なぜそう感じるのですか？」「本当はどうしたいですか？」といった問いに答えていく中で、自分が大切にしたい価値観や、望む生き方が明確になってくるのです。この過程で、周囲の期待や「べき」から解放され、自分らしい選択ができるようになっていきます。 ライフコーチングでは、コーチから投げかけられるさまざまな「問い」により、今まで気づかなかった新しい視点や可能性に出会えます。例えば、「その状況を違う角度から見ることが見えますか？」「もし制限がないとしたら、どんな選択をしますか？」といった問いにより、固定観念から解放され、新たな発想や選択肢が生まれます。 同じ状況でも、視点を変えることで全く異なる見え方をすることに気づき、問題解決のヒントを見つけられることもあるでしょう。新しい気づきは、人生の転機となったり、目標達成への突破口となったりします。 自分の本音や新しい気づきをもとに、「こうありたい」という理想の姿に向けて、具体的な行動計画を立てることも可能です。コーチは「その目標に向けて、最初の一歩は何ができそうですか？」「理想の状態に近づくために、明日から始められることは何ですか？」といった問いかけを通じて、実現可能な行動計画の設定をサポートします。漠然とした夢や目標も、小さな行動に分解することで着実に前進できるようになります。 コーチングセッションは、完全な守秘義務のもとで行われる安全な空間です。コーチは、クライアントの話を否定や批判することなく、あるがままに受け止めます。このような環境では、普段は家族や友人にも打ち明けられない悩みや不安

取ること(SEO) ・東洋哲学 ・言語学 など タイプB: シェルパ(登山ガイド)型 次に、シェルパとは登山ガイドのことで、山を登頂するサポートをする人のことを表します。 ここでは、自分が過去達成した目標を、他の人にも達成できるように支援するコーチであるといえます。 つまり、上図のように経験の差を売るというコーチングモデルであるということができます。 【ネタを出す質問例】 ・これまで仕事で達成したこと/できるようになったこと? ・プライベート(仕事以外)でこれまで達成したこと/できるようになったこと? ・過去に克服したコンプレックス/できなかったこと? ・過去に達成して周囲の人にほめられたこと? ・自慢話/武勇伝をしてほしいと言われたらどんな話をする? 【私の回答例】 ・イベント運営を1からできるようになった ・WEBで集客できるようになった ・あがり症→人前で話せるようになった ・英語で仕事ができるようになった タイプC: チャレンジャー(挑戦者)型 次に、チャレンジャーとは挑戦者のことで、自分の達成したい目標や解決したい問題に向かって挑戦する人のことを表します。 今までこれといって達成できたことはないけれど、これから挑戦しその過程で得られた学びをシェアするというコーチングモデルになります。 つまり、上図のようにこれから生まれる知識や経験の差を売るというコーチングモデルであるということができます。 【ネタを出す質問例】 ・できるようになりたいと思っているけど、まだできていないことは? ・これから克服したいと思っているコンプレックスは? ・すぐに解決したいと思っている自分の悩みは? ・これができたらもっと仕事が楽しくなると思うことは? ・これができたらもっとプライベート(仕事以外)が豊かになると思うことは? 【私の回答例】 ・ギターソロができるようになりたい ・考えすぎで悩みすぎないようになりたい ・働きながら世界一周したい このように3つの類型からコーチングのネタを考えることで、あなたがどんな未来を叶えるコーチングをしたいのかというイメージが湧いてくるかと思います。 あなたはいかがだったでしょうか? たくさん出た人もいれば、そうでない人もいるかと思います。 あまり出なかった人はネタとなる経験が少ない状態なので、3つ目のチャレンジャー型を目指してみてください。 つまり、自分が勉強したいことや解決したいこと、達成したいことを探してみてください。 ライフコーチングは、お客さんとの知識や経験の差が価値となる商品です。 まずは、その差をつくるために何かを達成・解決することから始めてみましょう。 ブログ読者限定! 27800円の93%OFFの1980円で↓ クーポンを受け取る ②教えてワクワクするものを選ぶ 次に、どのネタをコーチングと組み合わせていくかを考えます。 ここは一番悩むところですが、「人に教えたい/伝えたい」と感じるものを選ぶようにしましょう。 というのも、ただ自分がやってて楽しいことをコーチングにしてしまうと、モチベーションを維持するのが難しく、ビジネスとして続かないためです。 例えば、ギターが好きだけど、休日に友達とセッションしているのが楽しいだけで、人に教えたいわけではないというふうに。 ライフコーチングは人の問題を解決したり、未来を一緒に叶えることでお金をいただくビジネスなので、人に貢献したいと思えるものを選ぶのがセオリーです。 Youtubeが「好きなことで生きていく!」というスローガンを出し話題になりましたが、好きなことの中でも自分が人に「教えたい/伝えたい」と思うものをビジネスのテーマに選ぶことを私はおすすめします。 最適なコーチングのネタを選ぶには、以下の質問に答えてみてください。 ・人に教えたいと思うものは? ・他の人にも「自分と同じようになれたらいいのに」と思うものは? ・「あなたのおかげで人生が変わりました」と言われたらうれしいものは? いかがだったでしょうか? やりたいものが複数あって決められないという人は、最終的には全部やるつもりで1つ決め打ちしてやってみるといいかと思います。 打席に立ってみないと野球が向いているかわからないように、選んだネタをやってみないと自分に合っているのかはわかりません。 3日坊主でもいいので、まずは1つ決めてやってみましょう! ③そもそもコーチングにする必要があるかを考える もしかったら、あなたのビジネスはそもそもコーチングにする必要がないかもしれません。 というのも、対多数でやりたい場合と、対個人でやりたい場合でビジネスのモデルが変わってくるためです。 例えば、あなたが東洋哲学に関して情報発信をしたいと考えていたとします。 多数の人に情報を届けたいのであれば、ブログやYoutube、Tiktok、Udemyなどで発信する方が認知はしてもらいやすいですよね。 一方、東洋哲学の考え方を使って、個々のために「幸せとはなにか?」を見つける手伝いをやっていきたいというのであれば、コーチングを使う必要性が出てくるかと思います。 つまり、人生に与える影響は少なくても対多数でやりたい人は"コーチング以外"の方法を検討すべきで、対少数でも個人の人生に大きな影響をあたえたいという人は"コーチング"をしていくということになります。 多くの人はコーチング信者のようになってしまい、「とにかくコーチになるんだ」と思考停止しがちですが、ここで一度立ち止まって考えてるようにしましょう。 ④コーチングを学ぶ そして、コーチングがやりたいと感じた人は、実際に学んでいくということになります。 つまり、コーチングを学ぶことで、先ほど出したネタとコーチングをどうやって組み合わせていくのかを考えるステップになります。 では、どのようにコーチングを学んでいけばいいのでしょうか? 結論から言うと、「理解」⇔「実践」の往復で学ぶのがおすすめです。 「理解」とは、本や講座などでコーチングに関する知識を吸収することを指します。 例えば、コーチングの概念、コーチとして持つべきマインド、コーチングのスキルや流れなどを理解するということです。 一方「実践」とは、学んだ内容をもとに、友人や家族、職場の同僚などとコーチングの練習することを指します。 例えば、コーチングの流れである目標から行動の設定までを実際のセッションを想定して行うということです。 なぜ、この「理解⇔実践」の両方を繰り返すべきかというと、理解せずに実践をしていてもお客さんの目標達成を支援できないですし、コーチングの知識があるだけではお客さんの多様なニーズに対応できるようにはなりません。 このように「理解⇔実践」のどちらが欠けてもコーチングは身につかないです。 では、「理解⇔実践」の両方を効率よく行い、コーチングを最短で身につけていくためにはどうすればいいのでしょうか? それには、結論コーチングの講座を受講するのがおすすめです。 なぜなら本などで独学するだけでは、概念は理解できても、実践方法までは詳しく学べないためです。 例えば、本ではコーチの持つべきマインドとは何か、傾聴とはなにかといった概念の説明はしてくれるのですが、具体的なコーチングの流れといった実践方法までは教えてくれません。 一方、スクールやオンライン講座では以下のテキストようにコーチングの流れなどの実践方法まで詳しく解説をしてもらえます。 ※私のライフコーチング講座より抜粋。コーチングの具体的な流れを体感できる仕組みになっている。 とはいえ、「スクールは値段が高いんじゃないの?」と思われる方も多いとおもいます。 そこで、できるだけコスパよくコーチングを身につけられ、資格が取れるライフコーチング講座をまとめておきましたので、参考にしてみてください。 ⑤マーケティングを学ぶ コーチングを学んだら、次にマーケティングを学んでいきます。 マーケティングとはあなたの商品が売れていく仕組みを作ることです。 コーチングを学んだだけでは、ライフコーチとして生計を立てることはできません。 なぜなら、どれだけコーチングが上手くても、あなたのサービスが認知されていなければ売上が立たないためです。 したがって、お客さんにあなたのことを知ってもらい、価値を感じてもらい、購入してもらうという一連の仕組み（＝マーケティング）を構築していくということになります。 なぜこのような3段階になっているのというと、お客さんは信頼していない人のサービスを購入することは少ないためです。 したがって、「知る」と「購入する」の間に、無料~低価格のサービスを提供し「価値を感じてもらう」というステップを挟んでいくということになります。 「価値を感じてもらう」というのは、無料で有料級の情報を提供したり、低価格で価格以上のサービスやコーチングを提供し、信頼してもらうということになります。 では、具体的にどのようにマーケティング施策を打っていけばいいのでしょうか? これに関しては具体例を見たほうが理解が深まると思うので、以下実在するコーチのマーケティング施策の例をまとめてみました。 国際協力キャリアコーチ こちらは過去の私のコーチングサービスの例になります。 私は新卒からNGOに就職しフィリピンの若者の就労支援に関わってきたのですが、よくTwitterなどで国際協力キャリアを歩むにはどうすればいいのかという質問をいただいていました。 そういった経緯で、日本の学生や社会人が現地でプロジェクトをおこし、国際協力の仕事を体感するコーチングプログラムを作りました。 そしてプログラムを広めるためにブログやYoutubeなどで発信し、興味をもってくださった人にはLINEで個別の悩みを解消する無料相談を受けつけ、そこからプログラムを紹介し販売していました。 ブログコーチ 次の例は、海外のブログ運用コーチNeil Patalさんの例になります。 彼は検索上位にランクインするためのブログ運用のアプリやコーチングを販売しているコーチになります。 ブログやYoutubeなどでSEO(検索エンジン最適化)に関するお役立ち情報を発信し、自身の無料の検索順位チェックツールに誘導し、最終的にはコーチングを販売しています。 子供向け食育コーチ 次に、子ども向けの食育コーチを行っている、私のクライアントの例を見てみましょう。 彼女は、本来は1500~3000円ほどで提供しお客さんを集め、そこから興味を持ってくれた人に定期の料理教室(サブスク)を案内しています。 このように価値を感じてもらうためのコンテンツ(500円のイベント)を先に持ってくることで、本命の商品(料理教室のサブスク)も売れやすくなっていくということになります。 婚活コーチ 次に、30代独身女性向けの婚活コーチの例を紹介します。 彼女はYoutubeで婚活に関する情報発信をし、興味を持ってくれた人に無料メールマガジンで有料級の情報を3本立てで送り、無料の婚活相談セッション(2回目以降は有料)へとつなげていました。 このように価値を感じてもらうためのメルマガや無料セッションを先に持ってくることで、本命の有料商品も売れやすくなっていくということになります。 サブスクビジネス構築コーチ 最後は、サブスクビジネス(定額制のビジネス)のコーチの例を紹介したいと思います。 彼はブログやYoutubeなどで「サブスクをビジネスに導入すべき理由」といったコンテンツを発信し、興味のある人に1200円ほどの動画講座を紹介し、最終的には高額のコンサルや動画講座のサブスクにつなげています。 このように価値を感じてもらうための低価格の動画講座を先に持ってくることで、本命の有料商品も売れやすくなっていくということになります。 このように、知る→価値を感じる→購入するという3ステップで仕組みを構築することで、あなたのコーチングサービスが売れていくようになります。 具体的にどのようにマーケティングの仕組みを構築するかについては、以下のコーチング講座などでも解説しているので興味がある方は見てみてください。 ブログ読者限定! 27800円の93%OFFの1980円で↓ クーポンを受け取る ライフコーチングを受けるには? ライフコーチングを受けるにはどうしたらいいのでしょうか? 多くの人は以下のような検索キーワードで調べます。 ライフコーチング 受けるには? ライフコーチ 東京 ライフコーチ 費用 しかし、これではあなたが達成したい目標を支援してくれるコーチを見つけるのは難しいでしょう。 なぜなら、このように検索するとライフコーチング全般を広くやっているコーチが出てくるため、あなたが達成したい目標に関して専門的な知識を持っているコーチには出会えないからです。 専門性がないコーチに支援してもらうということは結局独学と変わらないので、達成までに時間がかかってしまいます。 そうではなく、まずあなたがどんなことで目標を達成したいのかを考えるということになります。 達成したい目標を考えるには、記事の最初の方で紹介したWheel Of Lifeを使うのがおすすめです。 【使い方】 ①各領域の満足度を10段階で評価する(1不満足⇔10満足) 例えばHealth(健康)に関して、何も問題がなければ10、運動不足や食べすぎなど問題があれば3といった風に満足度を出してみましょう。あくまでも達成したい目標を考えるツールなので、客観性は必要なく自分の主観で満足度を決めて構いません。 ②一番改満足度をあげたい領域を選ぶ 例えば、8つの領域の中で最も満足度をあげたい領域をHealth(健康)と決めます。 そのときになぜ選んだのかも考えるようにしましょう(例: 健康な身体をつくることで、仕事や恋愛全体にいい影響がでると思ったから)。 ③具体的にどんな問題を抱えているのかを考える 例えば、「リモートワークになってから自宅で働きが苦で、1年間で10kgも太ってしまった。最近の健康診断でコレステロール値があがっていることがわり生活習慣病になるのではないかと心配。」といった風に現状を明確にしてみます。 ④10点満点はどういう状態なのかを考えてみる 例えば、「生活習慣病などの病気について検索などすることがなくなり、安心して毎日が過ごせている状態」と言った風に理想を明確にしてみます。 そして、自分に合ったライフコーチを探していくということになります。 Googleでの検索例: 「食事管理 コーチ」 「ダイエット コーチ」 「生活習慣病 コーチ」など このようにあなたの達成したい目標とコーチングを組み合わせて検索してみることで、専門的な支援を受けられるようになり、目標達成の確度も上がっていくということになります。 ライフコーチングとは?まとめ では、最後にここまでの内容をまとめて終わりたいと思います。 いかがだったでしょうか? あなたの起業やコーチ探しに参考になりましたら幸いです。 また、ライフコーチをこれから目指す人は、【2023年版】ライフコーチになるには? 資格・収入・手順などを徹底解説!も参考にしてみてください。 WRITER この記事を書いている人 - WRITER - 自分を諦めてる人等属ライフコーチ 1986年兵庫県生まれ。元社畜SEで2017年にうつ病と椎間板ヘルニアを発症して退職。直後にライフコーチングと出会う。自分を諦めてきた人生を振り返り、「何もない」のではなく「何があるか見ようとしていない」自分に気付く。人の可能性に触れる生き方に使命を感じ、「自分を諦めている人」の人生への挑戦をサポートする為、ライフコーチとして活動開始。 こんにちは。ライフコーチの大野貴之です。 最近よく目にする「ライフコーチング」を受けてみたいけど、実際何するのかわからないし不安… 本記事では、そんな方に向けてライフコーチの選び方や探し方のポイント、ライフコーチングの具体的な流れをご紹介します。 最後まで読めば、ライフコーチングのイメージやコーチ選びのポイントが理解できるでしょう。 ※そもそもライフコーチングって何？って方は以下の記事も参考にしてください。 ポイント ライフコーチングを受けた感想をすぐ知りたい方はこちらからお読みください。 ライフコーチングを受けたいと思ったら ライフコーチングを受けたいと思ったらまず初めにするのがコーチ選びです。 しかし、一口に「コーチング」と言ってもその定義は人や団体によって様々。 ここでは、「コーチ選びのポイント」と「コーチ探しのポイント」をご紹介します。 コーチ選びのポイント コーチ選びの重要なポイントは以下の3点です。 ■ コーチ選びのポイント 求めているものを提供してくれるか? 信頼関係を築けそうか? 自身もコーチをつけているか? それぞれ詳しく解説していきます。 求めているものを提供してくれるか? 当たり前すぎると思われるかもしれませんが、非常に重要なポイントです。 コーチングと言ってもチームビルディングに強いコーチ、目標達成に強いコーチ、人の感情にフォーカスしたコーチなど色んなコーチがいます。 そのため、自分が求めているコーチングとそのコーチが得意としているコーチングが一致しているかはコーチ選びの際に最も重要だと言えます。 信頼関係を築けそうか? コーチングはコーチとの対話を通して自分を知り、本当の目的や、そこに向かって今できる行動を明確にするアプローチを取ります。 そのため、コーチの前でいかに本音をさらけ出せるかどうがコーチングで成果を出すカギとも言えるでしょう。 つまり、どれだけ実績のあるコーチでも、クライアントがコーチに対して違和感や不信感を持ってしまえばそのコーチングはうまく機能しません。 そのため、「この人であれば安心して本音をさらけ出せる」といった信頼関係を築けそうかどうかもコーチ選びの上で非常に重要なポイントです。 自身もコーチをつけているか? コーチ自身もコーチをつけてコーチングを受け続けているかは重要なポイントです。 コーチの世界には「コーチは最高のクライアントであれ」といった言葉があります。 これには色んな意味がありますが、ざっくり言うとコーチングを受ければ自身のコーチングスキルが磨かれる効果もあります。 つまり、コーチをつけているかどうかで、現在もコーチングを学び続けているかどうかを知る判断材料になるとも言えます。 また、人から何かを勧められた際、自分も使ってみて良いと言う人と自分は使ってないけど良いと言う人では前者を選びますよね。 そんな単純な理由もあり、コーチ選びの際にはそのコーチ自身もコーチをつけているか？は重要なポイントと考えます。 コーチ探しのポイント 続いてコーチの探し方です。 これは色んな方法がありますが、ここでは以下の3つの方法をおすすめします。 ■ コーチ探しのポイント 自分が何を求めているかを整理する SNSやコーチ検索サイトを活用する ブログやSNSで人となりを知る 1つ1つ詳しく解説します。 自分が何を求めているかを整理する 選び方のポイントにも書きましたが、「自分が何を求めているか？」を明確にしておくのはコーチ選びの際にも非常に重要です。 そのため、コーチングを受けたいと思ったら「どうして受けたいのか？」「受けてどうなりたいのか？」などを整理しましょう。 ここが明確になっていないと、そのコーチが自分に合っているかもわからないのでまず初めに注意すべきポイントです。 SNSやコーチ検索サイトを活用する 自分がコーチに求めるものが明確になれば、実際にコーチ探しを始めましょう。 まず最もオーソドックスな探し方はTwitter、Instagram、FacebookなどのSNSで「コーチング」と検索してみる方法です。 次にもしかったらあまり知られていないかもしれませんが、「コーチングパンク」といったコーチ検索サイトがあります。 ここでは「ビジネスコーチ」「パーソナルコーチ」「専門コーチ」など、コーチングのジャンルで探したり、地域でコーチを探したりできます。 2021年5月7日現在で「484名」のコーチが登録されていますので、コーチ探しには非常におすすめです。（※ちなみに大野も登録してます。）ブログやSNSで人となりを知る 気になるコーチを見つけたら、選び方のポイントでも言ったようにその人が自分に合っているかを確認してください。 「求めてるものを提供してくれるか」「信頼関係を築けそうか」「自身もコーチをつけているか」など、そのコーチのブログやSNSをくまなく見てチェックするといいでしょう。 尚、コーチをつけているかは少しわかりにくい所ですが、ブログやSNSで「マイコーチとのセッション」について言及していればコーチをつけていると判断して大丈夫です。 ライフコーチングの具体的な流れ まずは体験セッションをする所が多い コーチが決まればいよいよコーチングの申込ですが、まずは体験セッションを受ける流れになっているコーチが多いです。 体験セッションの内容は15分程度の短いものから通常セッションと変わらないものまで様々で、料金設定も無料の人もいれば有料の人もいます。 いずれにしても、実際にコーチングを受けてみるのがコーチとの相性を確かめるのには一番です。 真剣にコーチングをやっている人であれば契約の強要は絶対にしないはずですので、まずは勇気を出して申込んでみるのがいいでしょう。 ＼ライフコーチングをまず受けてみたい人は／ ライフコーチングの時間や頻度 コーチングセッションの時間 ライフコーチングのセッション時間は1回45分～90分に設定しているコーチが多いです。 僕はこれまでに複数のコーチからコーチングを受けましたが、やっぱり45分か60分でした。 また、僕が提供しているライフコーチングも1セッション45分に設定しています。 個人的にはこれより短いと話がまとまり切らず、これより長いと集中力が持たないと感じたことからこの時間を設定しました。 コーチングの頻度 コーチングの頻度は月2回～3回が一般的かと思われます。 コーチングとは、セッションで何らかのアクションを設定し、次回のセッションで「振り返り→次のアクション」の流れを繰り返していきます。 そのため、セッション間隔が短すぎてもアクションを実行する時間が取れないため、だいたい2週間おきにやるのがベストだと感じています。 オンラインで行われることも多い コーチにより様々ですが、最近は対面セッションだけでなく、SkypeやZoomを利用したオンライン形式が多いです。 実際に僕もオンラインで受けていますし、自分がコーチングをする時もオンラインがメインです。 対面には対面の良さがありますが、希望のコーチが通える範囲にいない可能性もあるため、オンラインの方がコーチの選択肢も増えるでしょう。 また、オンラインのコーチングには映像ありと音声のみの場合があり、それぞれに以下のようなメリット・デメリットがあります。 映像ありのメリット 相手の顔が見えて安心する 表情や動きの変化にも触れるコーチングが行われる 映像ありのデメリット 人によっては相手に見られていると思うと集中できない場合がある 音声のみのメリット クライアントは集中しやすく自分の内側に入りやすい コーチはより微細な声の変化に気付くことができる 音声のみのデメリット コーチングはいかにクライアントが集中できるかで成果が変わるので、自分がより集中しやすい環境を選ぶのがいいでしょう。 料金はコーチによって様々 ライフコーチングの料金はコーチによって本当に様々で、1時間3000円のコーチもいれば1時間で10万円以上のコーチもいます。 参考程度に、僕の周りのコーチ6名の平均金額を確認してみた所、1時間あたり15,667円でした。 実際に受けるとなると月2回のコースが多いので、この金額の2倍を支払う必要があります。 決して安くない金額ですが、大事なのは将来への投資額としてあなたがどう感じるかです。 もちろん多く払える方が偉いという事ではありませんので、自分の正直な気持ちで決めて下さい。 ちなみに人は払った金額に対して元を取ろうという気持ちが生まれるので、自分の経済状況に対してちょっと苦しいくらいが一番効果が発揮されると言われています。ご参考までに。 ライフコーチングを受けるとどうなる？ ライフコーチングにはある基本的な効果と、実際に受けてみた感想をご紹介します。 基本的な効果について ライフコーチングを継続的に受けることで、「自分が今何を感じているのか？」「本当はどうしたいのか？」「何が不満なのか？」など、自分が本当に望んでいることを感じたり、言葉にできるようになります。 自分が本当に望むことを理解し、心からそれを尊重できるようになれば、周りの意見に流されずに自分の望む生き方ができるようになるでしょう。 ライフコーチングを受けた感想 一言でいうと、自分のことを好きになりました。 これはライフコーチングで自分を知り、時間をかけて徐々に受け入れてきたことで「自分は自分で大丈夫」という感覚が生まれたからです。 また、そんな自分を理解してくれている存在（＝コーチ）がいるのも大きいかもしれません。 他にもこんな変化があったように思います。 新しいことを「やってみよう」と思える ダメな自分でも許せるようになった いつもニコニコして幸せそうって言われる 色んな人を受け入れられるようになった 無駄に他人と比べることがなくなった プロのライフコーチになれた ただし正直に言うと、最初の3ヶ月目～6ヶ月目くらいは「本当に自分は変化しているんだろうか？成長できてるんだろうか？」と不安でした。 でも、諦めずに自分と向き合い続けた結果、不安になる自分も全て認められるようになったので、今となっては全てが必要な工程だったんだなと思えます。 この感覚をぜひあなたにも経験して欲しいです。 ＼ライフコーチングに興味が出てきた人は／ まとめ ライフコーチングは決して安い自己投資ではありません。 しかし、今の時代はインターネットの発達により多くの情報が溢れかえっていたり、SNSを通して周りの意見や評価に右往左往してしまうことも少なくありません。 その結果、「本当は自分は何をしたいのか？」や、そもそも「本当の自分」が何かわからなくなっている方も多いのではないでしょうか。 こんな時代だからこそ、「自分らしく生きることの重要性」や「自分自身と向き合う時間の価値」が高まっていると思います。 それらを同時に手にできる「ライフコーチング」 これからのあなたの人生を彩る選択肢の一つとして、検討してみるのも悪くないと思います。 実際にライフコーチングを受けてみたい方は以下ページより体験セッションにお申し込み下さい。 ＼ライフコーチングを受けたい人は／ 2025年6月22日 17:24 目標達成や自己成長をサポートするために、対話を通してその人の潜在能力を引き出し、自律的に行動を促すコミュニケーション技法です。 もっと噛み砕くと・アドバイスも提案もない（コンサルとは異なる）・クライアントが自身で考えて答えを出す・問いー対話が気付きを生む・行動が明確になりモチベーションが保たれる"誰もが前向きになれるコミュニケーション技法"です。 一人でも目標達成は可能ですが、コーチが伴走することでより高いレベルでより早く能力を発揮できると言われています。 コーチングの仕組みと流れコーチングは、たいてい３０分～６０分のセッションを月１～２回などで継続的に行います。 コーチが質問する⇩クライアントが考える・答える【思考が刺激され続ける】⇩思考が整理されると一人では考えつかなかった思考に出会う継続的にセッションを行うコーチと次までに実行する具体的な行動の約束をする⇩クライアントはコーチに報告することを目指し行動する、怠け心を律せられる⇩セッションは定期的に継続行動できたことを自信も生まれる思考の整理だけならChatGPT相手でもできますが、より深い思考、気付き、そして何より"約束を守りたくなる気持ち"など、人間のコーチにしか出せないものもあります。 コンサル・カウンセリング・ティーチングとの違いよく混同されてしまうのが上記３つですが、コーチングでは【答えはクライアントの中にある】ことを信じ、基本的にアドバイスや教授はしません。 よって、コーチに専門知識が無い事柄がテーマとなったとしても、クライアントは対話を通して気付きを得ることができます。 「人に相談するのは好きじゃない」、「人にアドバイスされるのが苦手」、「でも本当はもっと上を目指したい or モヤモヤを解消したい」。 そんな人にこそ、オススメしたいのです。 （何を隠そう、私がそのタイプなので……）また、カウンセリングと違う点としては、過去の辛い経験を深ぼることなどはなく（クライアントが必要・話したいと思った場合には、もちろん話すことはあります。）コーチングは未来を見た上で、現在に焦点を当てます。 在りたい自分になるためには今何をすべきかを考え、実行に移していきます。※ ただ、最近はいろんなタイプのセッションが「コーチング」と呼ばれているようで、アドバイスや助言をして引っ張っていくタイプのイメージをお持ちの方や、マネジメント講習で受けたけどイマイチと思った方、なども多いようです。 ここでは国際コーチング連盟（ICF）の定義によるコーチング、について書きました。 興味を持たれた方は、ぜひ他の投稿もご覧ください◎＼2025年6~7月、現在モニター募集中です！ ／お問い合わせ・申し込みは公式ラインからお願いします。 もっと知りたい方へ コーチングというスキルはアメリカの発祥で、1950 年代頃にハーバード大学にて研究が始まり、1980 年代の終わり頃からは、企業内研修などのプログラムに採用されるようになりました。 1990 年代には企業経営者や経営幹部、そして自己実現を目指す個人がコーチングを受けるようになりました。 アメリカでは経営者がコーチをつけることはごく当然のことで、「弁護士よりも頼られるのがコーチ」と言われています。 「伝説の経営者」と呼ばれた米ゼネラル・エレクトリック社のCEOジャック・ウェルチ氏には、何人ものコーチがついていました。その中にはなんと20代女性のコーチもいたそうで、「彼女は意思決定において別の視点に気づかせてくれる」と言っていたとのこと。 現在では日本にもコーチング文化は浸透しつつあり、トップ企業経営者などがコーチを雇うことが増えています。また人材育成の面においても活用されるようになってきています。最後までお読みいただきありがとうございました！少しでもコーチングに対する「怪しい……？」「意味あるの……？」が減り、行き詰ったときにコーチングという選択肢を持ってくれる方が増えてくれたら嬉しいです！ 人に相談するのが苦手な方にこそ届けたい！「在りたい自分」を明確にして、人生の推進力を上げていくコーチング | 国際コーチング連盟認定資格取得予定。JADP認定チャイルドコーチングアドバイザー。 | 東京 → 北欧暮らし旅 → ひとり地方移住、32歳ど田舎フリーランス（国際交流・教育） 目標達成コーチング無料体験セッション詳しくはこちら「ライフコーチングを受けるかどうか悩んでいる」「ライフコーチングの費用や受け方を知りたい」「ライフコーチのなり方を知りたい」 このようなお悩み・疑問を、徹底的に解消していきます！ライフコーチングについて具体的にどんなものかイメージできるようになるライフコーチングを実際に受けるときの料金や効果について理解できるライフコーチングの仕事について具体的ななり方や必要な資格がわかるライフコーチングという言葉を知っていますか？コーチングの中の1つの種類であるライフコーチングですが、「そもそもライフコーチングって何なのか？」「受けるとどのようなメリットがあるのか？」「どのくらいの料金がかかるのか？」「ライフコーチングを仕事にするためにはどうしたらいいのか？」などたくさんの疑問がありますよね。そこで、本記事では日本ではまあまり知られていないライフコーチングの意味や効果・費用・なり方などについて徹底解説します。・コーチング事業を運営する会社を経営・コーチング会社と英語コーチングの会社のCMOも兼任・コーチング実績は300人・600時間以上・満足度9.1・GCS認定プロフェッショナルコーチ・ポジウィルで元キャリアコーチとして勤務ライフコーチングの基本が詰まっているので、ライフコーチングを受ける側でも提供する側でも少しでも興味のある方は、本記事の内容を読んでみて理解を深めてみてください。 そもそもライフコーチングとはどのような意味なのでしょうか？ライフコーチングとは、その名の通りライフ(人生)をより良くするためのコーチングのことを言います。ライフコーチング＝ライフ（人生）における目標達成や課題解決を目指すコーチング仕事や人間関係、健康などあなたの人生をより良くするために、コーチと一緒に目標の達成を目指すコミュニケーション手法がライフコーチングです。ライフコーチングで扱う分野を多岐に渡り、キャリアや家族、お金や健康など人生に関わる多くの要素をコーチングのテーマとして扱うことができます。ライフコーチングはコーチングの中の1つのジャンルではありますが、汎用性がとても高いことが特徴です。あなたがコーチングで扱いたいテーマについて、コーチから様々な角度から質問をされたり話を聞いてもらうことで、思考や内省をすることで自分自身の目標設定や行動設定ができるようになります。なつきコーチングの中でも扱うテーマが広く、多くの人の悩みに対して対処できることが特徴です！ ライフコーチングを受けると実際にどのようなメリットや効果があるのかについて解説をしていきます。人生で成し遂げたい目標が定まる生きるモチベーションが湧く人間関係に恵まれる ライフコーチングを受けると、あなたが人生で成し遂げたい目標が設定できます。コーチングではほとんどの場合、コーチングで扱うテーマについての目標設定を行います。ライフコーチングでも同様に、キャリアや家族などあなたが話したいテーマについての目標設定を行います。「この企業への転職を成し遂げたい」「独立してこんなサービスを展開していきたい」「将来の子供とこんな関係性を築いていきたい」 こういった具体的な目標がライフコーチングを受けることによって定まります。目標が設定できると、動き出す方向が分かるため目標達成に向けた行動が起こしやすくなります。なつき具体的な目標が明確になることで、動き出すための方向がわかるようになります！ ライフコーチングでは人生における重要な要素について、特にあなたが改善したいテーマについて扱っていきます。キャリアアップを目指したい人はキャリアについて、家族関係の改善を図りたい人は家族についてといったように、あなたが人生において重要だと思うテーマについて、思考や行動を繰り返していきます。あなたが人生において重視していることについて、ライフコーチングを受けることによってどんどん前進することができます。このような前進感が、あなたが人生を生きていく上での大きなモチベーションにつながります。ライフコーチングを受けることによって、重要度の高いことについてしっかり目標を設定して、行動をしていくことができます。なつきライフコーチングは人生の特に重要な要素について改善が図れるため、ストレスや不安が減り、モチベーションの向上に繋がります！ ライフコーチングでは自分自身のことについて内省し、どんどん思考を深めていきます。例えば恋愛についてのテーマであれば、相手に振り向いてもらうためにどんな人間であるべきかを考えたり、転職についてのテーマであれば行きたい企業に求められるためにどんなスキルを身に付ければいいのかなどについて考えを深めていきます。このようなライフコーチング内でのプロセスがあなたの人間性を高めていきます。目標達成のために、「自分はどんな人間になるべきか」「どんな行動をするべきか」を繰り返し考えていくことであなたの人間力そのものが高まっていきます。なつき他責ではなく、「自分ができることは何か」という視点で行動を考えていきます。「ライフコーチングを1回受けてみようかな」こう思った時にライフコーチングってどうやって受けたらいいのか悩みますよね。まずは以下のやり方で体験コーチングを受けてみて、自分に適したコーチを探すのがおすすめです。「○○ コーチング」と自分がコーチングを受けたいキーワードで検索して該当するサービスサイトを見てみるSNSで興味のあるコーチングを提供しているコーチを探す。またはそのコーチから紹介してもらう様々なジャンルがあるコーチングのマッチングサイトを活用するコーチングは実際に体験してみないとその効果やコーチとの相性が分かりにくいものです。まずは体験コーチングを受けてみてその後継続するかどうか決めることをおすすめします。 体験コーチングにおすすめのコーチングサービスは以下の記事でもまとめているのでぜひ参考にしてみてください！ライフコーチングを受けるときにどのくらいの費用・料金がかかるものなのでしょうか？コーチやサービスによって価格設定は異なりますが、大体1回30分から60分のセッションで5,000円〜30,000円の価格であることが多いです。ライフコーチングの平均的な料金：1回のセッションで5,000円〜30,000円また、コーチング前のセッションである体験コーチングはこちらの価格の約半分程度であることが一般的です。コーチの経験やスキルによって値段は変わりますが、ライフコーチングを受けてみようか考えている方は、ぜひこちらの価格を意識して受けるかどうかを判断してみてください。 実際にライフコーチングはどのような流れで進んでいくのかということについて解説をしていきます。一般的なコーチングの流れと共通する点がとても多いのが特徴です。まずはコーチングで扱っているテーマについて考えていきます。ライフコーチングでは扱うテーマが幅広いからこそ、あなたが特に改善をしていきたいテーマを絞って話を進めていくのがおすすめです。 ビジネスやキャリア、人間関係やお金などが人気のテーマになっています。 ぜひコーチと何についてのコーチングをするのか擦り合わせをしていきましょう。コーチングで扱うテーマが決まったら、そのテーマについての目標設定をしていきます。具体的に「いつまでにどのような状態になっているか」について考えていきます。 目標が具体的でイメージしやすいものであるほど、目標達成に向けたモチベーションが湧いてきます。 1ヶ月から半年くらいのスパンの目標をコーチング内で定めて、コーチと一緒にその達成を目指すことが一般的です。 なつきライフコーチングを受けて何を達成したいかを考えていきましょう。 目標設定ができたら、今の自分の状況や課題について整理をしていきます。 目標と自分の現状の間には必ず差があります。この差を正しく理解することで、後ほど設定する行動設定が明確にできるようになります。 自分は今どんなリソースを持っているのか、どんな課題があるのかなどについて話をして考えていきます。 自分の現状や課題が整理できたら、具体的な行動計画を作っていきます。 直近の課題解決や目標達成のために、今自分がやらなくてはいけないことは何かについて思考を深めていきます。 次回コーチングまでの行動を設定して実際に行動を起こしてみるという流れで行っていきます。 自分が次何をやればいいのか分かっている状態であれば、目標達成のための行動を起こしやすくなります。 コーチングの最も価値のあるフェーズの1つであるとも言えます。 なつきいつまでに何をやるのか、具体的な行動設定をしていきます！ 実際に行動を設定したら、次のコーチングでは行動の振り返りをしていきます。 行動を起こしてみてどうだったか、行動ができなかったとしたら何ができなかった要因だったかなど、コーチング間の振り返りをコーチと一緒にしていきます。 コーチングで行動の修正を繰り返すことで、目標達成までブレない道を進んでいくことができます。なつき決めた行動ができてもできなくても、その要因を考えて次にするべき行動について考えていきます！ ここまでが一連のコーチングの流れになります。 目標設定や現状分析、行動計画の策定や行動の振り返りを繰り返し考え実行することがコーチングの基本的な流れです。 ライフコーチングを実際に仕事としてやってみたいと思ったらどうしたらいいのでしょうか？本を読んだり、動画で学んだりと様々なやり方があると思いますが、おすすめはコーチングのスクールに通うことと実際にライフコーチングを受けてみることです。 コーチングのスクールに通う実際にライフコーチングを受けてみる本や動画でもコーチングの触りの部分は学ぶことはできますが、やはりコーチングは実際に体験してみてこそ身に付きやすいスキルです。 ライフコーチングを受けてみて体験することでインプットをし、スクール内や友達同士で実際にライフコーチングをやってみてアウトプットするといった繰り返しが一番コーチング力が身に付きます。 今後チームのマネジメントや副業などでライフコーチングをやっていきたいという方は、ぜひ以下のコーチングサービスでコーチングの意マージを掴んでいきましょう。 ライフコーチを仕事にするとどのようなメリットがあるのでしょうか？ 特に大きなライフコーチのメリットは以下の通りです。 人の人生に影響が与えられる仕事ができる 誰しもが潜在的なニーズを抱えている働く時間や場所の柔軟性が高いライフコーチングの最大の魅力は、クライアントの人生にポジティブな影響を与えられる点です。 人生を前向きに変えるお手伝いができるのは、他の職業にはない特別な経験です。 さらに、一人ひとりの人生が変わっていく姿を共にすることで、自身のモチベーションも高まります。 なつき影響力の大きさは責任の大きさとともにモチベーションの高さにもつながります！ ライフコーチングの需要が高い理由の一つに、多くの人が自己成長や人生における問題解決のサポートを求めていることがあります。 ライフコーチは仕事、家庭、人間関係など、人生の様々なことをテーマに扱うコーチングであり、誰しもが人生に何かしらの悩みを抱えています。 ライフコーチは、そうした広い潜在的なニーズに応えることができるため、潜在的なニーズが高く需要がある仕事と言えます。 ただし、抽象的なニーズが多いためライフコーチングを受けるまでのニーズ喚起はしっかりと設計する必要があります。 ライフコーチは、働く時間や場所を柔軟に選べることが大きなメリットです。 オンラインでのセッションが主流となっているため、自宅やシェアオフィスなど、好きな場所で仕事が可能です。 また、クライアントとのスケジュールを調整すれば、自分のライフスタイルに合わせた働き方を実現できます。 ライフコーチとして働くためには、資格が必須というわけではありません。 しかし、資格を取得することで信頼性が向上し、クライアントから選ばれやすくなります。 ライフコーチとして働くなら取っておきたい2つの資格ライフコーチングの資格としては、ライフコーチワールド（LCW）認定ライフコーチ資格などがあります。 また、コーチングの代表的な資格には「国際コーチング連盟（ICF）」の認定資格などがあります。 これらの資格はコーチングの実践的なスキルを学ぶ場でもあるため、取得を検討する価値があります。 以下の記事ではより詳しくコーチング資格の取得方法や費用をまとめているので、こちらも併せ