

2021年度 射水市公募提案型市民協働事業 『鏡の中のぼく』コーチングプログラム A to Z

発行日 2022年2月27日

文・デザイン 宮越 浩子

コーチングプログラム提供

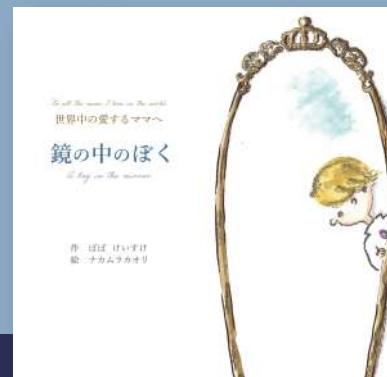
スタッフ 宮越 浩子（富山福祉短期大学 幼児教育学科 講師 /TCS 認定コーチ）
関根ともえ（TCS 認定コーチ）

サポート 大橋亜悠美（富山福祉短期大学 幼児教育学科2年）

協力 射水市

一般社団法人 トラストコーチング
<http://trustcoaching.jp>

発行 富山福祉短期大学 幼児教育学科 宮越研究室（コーチングコミュニケーション）
h-miyako@urayama.ac.jp
(0766)55-5567



『鏡の中のぼく』

コーチングプログラム

A to Z



主催：学校法人浦山学園 富山福祉短期大学
<https://www.t-fukushi.urayama.ac.jp/>

2021年度 射水市公募提案型市民協働事業

あきらめないで挑戦する自分になる！ ～自分を応援できる自分づくり～

【『鏡の中のぼく』コーチングプログラム AtoZ】は、2021年度に富山福祉短期大学（幼児教育学科 宮越ゼミ）が一般社団法人トラストコーチングと連携し、射水市公募提案型市民協働事業として、市内の小学校6年生を対象にコーチングプログラムの授業提供に取り組んだ成果として制作したものです。この授業では、「自分を大切にする心」を育む絵本『鏡の中のぼく』を用いて、日頃何気なく行っている自己対話を見つめていきます。

新型コロナウィルスの感染拡大によって、私たちの生活には見えないウイルスに対する恐怖やこの先の生活に対する不安が広がっています。同時に、これまで当たり前に送っていた生活に多くの制約が生じていることにストレスを感じ、大人も子どもも心の安定が難くなっている現状があります。

私たちの思考パターンは自己対話から形作られており、その自己対話の質が心の安定にも大きく影響します。しかし、”対自分とのコミュニケーション”はそのほとんどが無意識下で行われているため、おそらく多くの方が、その内容や質について改めて見直す機会をもつことがないまま日々の生活を送っていると考えられます。

そこで、この授業を通して

- ・子どもたちが、日々の生活で行っている”対自分とのコミュニケーション”に気付き、その質を高めるための視点をもつことにより、コロナ禍においても心の状態を安定させ、未来に希望をもってあきらめずに挑戦する自分づくりを促進すること
 - ・これからも自分を大切にしていこうとする気持ちを高めること
- を目指しています。

子どもたちが、これから先どんな困難にぶつかったとしても、「自分を大切にする気持ち」や「自分を応援すること」が自分自身を助けることに繋がるかもしれないと思ふ。希望をもって未来に進んでいこうと思える時間を、ひとりでも多くの子どもたちに届けたい。そのような思いで活動をスタートさせました。

絵本『鏡の中のぼく』



わたしたちがコーチングプログラムの提供を担当しました



宮越 浩子
富山福祉短期大学
幼児教育学科 講師
専門：コーチングコミュニケーション
TCS 認定コーチ



黒根ともえ
TCS 認定コーチ



TCS（トラストコーチングスクール）

コーチングは、自分を含む、大切な人を、より深く、優しく、温かく応援できるコミュニケーション。TCS（トラストコーチングスクール）では、幅広い方にコーチングの大切さに気付いてもらえるようにと、スクール代表による絵本『鏡の中のぼく』を用い、全国・世界中の仲間たちと使命感を持ち、広げる活動をしています。

先生方のご感想

子どもたちにとって普段意識していない自己対話を意識化してみることで、自分という世界、自分という存在に気付けたのかなと思います。これからいろいろな自分と出逢う中で、子どもたちが自分を自分で応援できる大人になっていくことができれば前向きに生きていく、とても貴重な時間だったと思います。

動画が自分を見つめるきっかけとして大変素敵でした。自分を大切にするということについて、自分の心の中の素直な思いを全て受けとめて、それでよいと全肯定するという大切なことを学びました。子どもの中には、このプログラムずっと心が楽になった様子も見られました。また引き続きやっていただけたらありがとうございます。

結果ではなく過程を大事にしたい、努力できる自分を好きになってほしいと願い、日々の教育活動を行なっており、そういう意味からも貴重な1時間だったと思います。

無意識のうちに数え切れないほど行っている「自分との対話」の存在に気付き、またその対話によって自分を傷つけることになったり大切にできたりすることが、子どもたちによく伝わる授業内容でした。「自分の中の自分」に小学生で気付くことはとても大切だと感じます。



A

あきらめない

子どもたちの感想（一部抜粋）を原文のまま
AtoZのキーワードでリストアップしました。//

私はたまにあきらめてしまうときがあります。でも、この授業で学んだことを意識してやってみたら、できないこともできるようになりました。

B

believe
信じる

今、野球を必死になってがんばっていて、なかなかうまくならなくて悩んでいたけど、この授業で教えていただいた「自分を応援できる自分」でがんばります。さらに「自分を応援する言葉」で自分に自信をつけたいです。

C

catch
キャッチボール

心の中の自分との会話のキャッチボールはすごく大切なんだなと思いました。



D

dream
夢

私はいつも高い目標を立てていたけど「無理しなくていいんだな！！」と少し気持ちが楽になりました。そして、将来の夢に向けてがんばろうと思いました。



E

enjoy
楽しむ

自分を応援できる言葉を考えて、不安になったら自分にその言葉をかけて、人生を楽しく過ごしていきたいです。

F

friend
友達

たった一人の友達が、自分だったとは思いもしませんでした。私も今日、新たに友達が増えました。これからも鏡の中の自分も大切にしていきたいです。

G

がんばる気持ち

自分ががんばっていることは初めてやることなので辛い時もあるけど、この授業を受けて励ましの言葉が見つかって、「やっぱりがんばろう！！」という気持ちになりました！

H

広がる

この授業では、自分の世界を広げてくれるとてもいいことをたくさん聞いたので、これからは物の見方が変わってくると思いました。



I

一緒に

自分と一緒に会話することは大事なんだなと思いました。理由は、自分と話すことによって、何をしようとか、こうしたらいいんじゃないとか、一緒に考えられるからです。

J

自分

自分と自分の心の中の会話を意識したことも考えたこともなかったので、思い出したり書いたりするのが難しかったけど、とても楽しかったです！この授業を通して少し自分に興味が湧いてきました。

K

鏡の中の自分

物語の中で、鏡に映った自分を友達だと言っていたけど、本当にぼくも自分を友達だと思いました。この授業では、二人の自分がレベルアップしたと思います。

L

learn
学び

このように自分と向き合うような機会がないので、学べてよかったです。こんなふうに身の回りで気付いていないことをもっと勉強したいです。



M

見つめ直す

この授業のおかげで、今までの自分を振り返り、これからどうしていくのかなど自分を見つめ直すきっかけになりました。これからももっといろんなことをがんばっていきたいと思いました。

N

日常に活かす

日常的に様々なところで使うような内容だったので、他の授業にいかしたりして、そこでまた新たな考え方や感じ方が生まれたらいいなと思いました。



O

応援する

自分を応援する言葉をつくることができてよかったです。たぶん、この授業がなかったら、自分を応援する言葉をつくることはなかったと思います。

P

process
過程

今までずっと自分のことを心の中で責めたり、「なんでできないの」と結果ばかり気にしたりして自分が嫌いでした。だけど、この授業を受けて後悔したので、これからは結果など関係なくいろいろなことに挑戦したいです！

Q

question
問う

これから嫌なことやできないことがあっても、今日の授業を思い出して、自分自身に自分を応援する言葉をかけていきたいなと思いました。応援する言葉をこれからも見つけていきたいです。

R

楽な気持ち

自分の中の自分が楽な気持ちでいられるように、応援する言葉が必要だということがわかってよかったです。



S

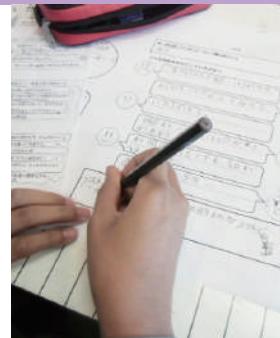
相談

ネガティブに考えると自分自身を傷つけることにつながるので、誰かわかってくれる人に相談することも大切だと思いました。

T

対話

自分の心との対話はこれからも一生続していくと思うので、貴重な時間でした。



U

内側から

自分を応援できる言葉を考えている時に、本当に心の自分から話しかけられているようでした。その時に、これから落ち込んだら自分に言ってあげたいと思いました。

V

voice
声

考えてみると、自分に嫌な言葉をかけたり自分を責めたりしていたから、今日からは自分にやさしく声をかけてあげたいなあととても強く思いました。

W

with
共に

自分を応援してくれる自分、自分を励ましてくれる自分、自分といつもどんな時でも話してくれる自分、そんな自分といつも一緒にいると思うと、とてもうれしくなりました。

X

『鏡の中のぼく』
×
自分を応援できる
自分づくり

この授業は、小学生、中学生、高校生、そして、大人にも伝えていったらいいと思いました。



Y

やる気

落ち込んでいる時や困った時は、今日やったようにノートに書き出すことで、気分が上がったりやる気が出たりしそうだと思ったので、実践したいです。

Z

全部まるごと

励ましたり悩んだりするのもすべては自分だから、自分としっかり向き合って決めて、それが一番いい選択だと自信をもつことが、いろんなことに繋がる。できなくともうまくいかなくとも全部自分なのだから、それが「自分らしい」ということだと思いました。



『鏡の中のぼく』著者
馬場啓介さんから

小学生の頃、不思議で印象的な夢を見ました。その夢を元に、当時の自分を含む子どもたちに伝えたい想いを始めたのが、『鏡の中のぼく』です。悲しいこと、悔しいこと、泣きたいことは、誰もが経験しますが、「自分」と仲良くさえできていれば、必ず乗り越えられるはずです。

コーチングワンポイントアドバイス "問い合わせ残す" 関わりを

私たち TCS（トラストコーチングスクール）認定コーチが、絵本『鏡の中のぼく』を活用した授業をはじめとするコーチングプログラムの提供を行う際には、授業の中で明確な答えに辿り着くことを目指すのではなく、子どもたちの中に“問い合わせ残す”ことを意識した関わりを心がけています。

子どもたちが、自分の未来にさらなる可能性を感じられるように、そして、自分の力を最大限発揮しながらいろいろなことに挑戦できる状態をつくれるように。その実現を目指して子どもたちに投げかける問いは、今この瞬間だけでなく、これから先もよりよい答えを探究するために問い合わせていく価値のある問い合わせもあります。

45分間の授業の中で、【自分を応援する方法】について真剣な表情で考えていた子どもたち。授業後の感想からは、自己を知り、今よりもっと自分を大切にし応援するためにできることを考えていこうとする姿勢を感じることができます。

「自分を応援できる自分づくり」の学びは、この授業をきっかけにスタートしたばかりです。この授業を通し、子どもたちが「自分自身を応援するために、自分にできることは何だろう?」という問い合わせもち、授業後も引き続き【自分を応援する方法】について考え続けていくこと、それが一人一人の豊かな人生に繋がっていくことを願っています。

宮越 浩子(富山福祉短期大学 幼児教育学科 講師 /TCS 認定コーチ)

