



COACH A Co., Ltd.



株式会社コーチ・エイ 専務執行役員  
国際コーチ連盟マスター認定コーチ  
**桜井 一紀**

## 3分間でコーチする

直属の部下へのコーチングに関する調査データをご紹介します。(コーチング研究所調べ)

### 【部下に変化をもたらすコーチングのポイント】

- 1位 定期的にすること
- 2位 次のセッションまでの行動を明確にすること

### 【部下に効果的なコーチングができていないコーチの特徴】

- 1位 定期的にししない
- 2位 指示・アドバイスする

この結果からは、直属の部下をコーチする場合に、その成果を確実なものとするには、次の3点が重要な要素だということがわかります。

- 定期的に行うこと
- 次のセッションまでの行動の明確化を行うこと
- 指示やアドバイスをしないこと

### 能力とプラットフォーム

「エピジェネティクス」という医学用語があります。

ヒトが持っている2万以上の遺伝子はそのすべてが機能を発揮しているわけではない。一つひとつの遺伝子機能を発揮させるためのスイッチがあり、そのスイッチのオンオフは「環境」に影響を受けている、という遺伝子に関する研究分野のひとつです。

\* \* \*

私たちは、組織というプラットフォームの上でコミュニケーションをとっています。

プラットフォームとは、私たちが共有している環境や基盤、時

間を意味しています。

会社という大きなプラットフォームがあり、その中には会議や面談というプラットフォームがあります。談話室や給湯室、廊下での立ち話もプラットフォームのひとつです。

そして、それぞれのプラットフォームにはルールが存在しています。

そのルールのほとんどは、暗黙のルール。それを文化、風土、と呼ぶこともあるでしょう。

そして、私たちは、それぞれのプラットフォームがもつ特有の影響を受けて、ある能力が発揮されたり、発揮されなかったりする、と考えることができます。

組織でマネジメントに携わる人であれば、誰もが「質問」する能力も、「聞く」能力も、持っています。しかし、「上意下達の社風」というプラットフォームの上では、部下の意見を聞くことはあまりしない。つまり「聞く能力」を「発揮しにくい」のです。

私たちは、その能力を持っているかどうかという、「能力の有無」に目を向けがちです。

しかし、エピジェネティクスの考えれば、どのようなプラットフォームにいるかによって、その能力が発揮されたり、されなかったりすることになります。

「能力の有無」も大切なことですが、「能力を発揮できるプラットフォーム」の上にいるか否かは、それと同じように重要なことなのです。

私たちは、もともと「質問」する能力も「聞く」能力も持っています。誰もがコーチングをする能力をもっているのです。

どのような組織に属していたとしても、自分自身でその能力を発揮できるプラットフォームをつくることができれば、その巧拙はともかく、誰もがコーチングを始めることができるのだと思います。

### 3分間でコーチする

通常、コーチングは「30分間」「1時間」などの単位でセッションを定期的に行います。

30分以上にわたって相手の目標達成に向けて様々な角度から「質問」して「聞く」ことに徹することができるようになるには、通常1年前後の専門的なトレーニングを受ける必要があります。

しかし、「質問」することも、「聞く」ことも、私たちが元々持っている能力です。30分間のコーチングは難しくても、3分間のコーチングであれば、トレーニングをしなくても今の力でできるかもしれません。

前述の「コーチングの成果を確実にするための3つの要素」をシンプルにまとめ、3分前後の短い時間で行うコーチングを「3分間コーチ」と呼んでいます。

「3分間コーチ」を実際に始めるための手順とポイントは、

- 「3分間コーチ」について説明し、理解してもらう
- 「3分間コーチ」を一緒にやってみよう！と誘う
- 1~2週間に1回以上の頻度で行う
- 時間を区切る（3分間、5分間、あるいは1分間、など）

- テーマは目標達成
- コーチは「質問」して「聞く」ことに徹する
- 正解を求めない
- アドバイスをしない

このようなセットアップによって二人の間に「3分間コーチ」というプラットフォームをつくることができれば、多くの人がコーチングを始めることができます。

「3分間コーチ」というプラットフォームをつくり、部下と一緒にその上に立つ。

「3分間コーチ」というプラットフォームの上に立つことができれば、誰でもが「コーチをする」能力のスイッチをオンにすることができるのです。

【WEEKLY GLOBAL COACH Vol.1002 2019年11月13日配信】

#### ■ 桜井 一紀

株式会社コーチ・エイ 専務執行役員  
国際コーチ連盟マスター認定コーチ  
一般財団法人 生涯学習開発財団認定マスターコーチ  
K.I.T. 虎ノ門大学院イノベーションマネジメント専攻客員教授

1997年に株式会社コーチ・トゥエンティワン、2000年に特定非営利活動法人日本コーチ協会の設立に参画。2007年1月に株式会社コーチ・トゥエンティワン取締役社長に就任。部下とのコミュニケーション、リーダーシップ、チームマネジメント、会社経営、独立起業などをテーマとするコーチング、講演等を行っている。2011年4月よりK.I.T. 虎ノ門大学院イノベーションマネジメント専攻客員教授に就任。

© COACH A Co., Ltd. All rights reserved. 本書の全部または一部の無断転載・複製を禁じます。

## 株式会社コーチ・エイ

東京都千代田区九段南2-1-30 TEL 03-3237-8050  
<https://www.coacha.com>

WEEKLY GLOBAL COACH 登録はこちらのURLまたはQRコードよりご登録いただけます。

<https://www.coacha.com/wgc/>

