



COACH A Co., Ltd.



株式会社コーチ・エイ  
国際コーチング連盟マスター認定コーチ  
**市毛 智雄**

## コーチングがもたらす「2つのギフト」

体重の約2%の重さなのに、体のエネルギーの約20%を毎日消費し続けているのが、脳です。人間にとって「考える」ことは、生物学的には多くのエネルギーを消費する行為です。したがって、「考え」なくてもよい環境であれば、生物は無意識に極力「考え」ないことを選びます。思考停止の自動操縦状態であれば、生物としてのエネルギー効率が上がるからです。(※1)

たしかに、私たちは「考え」て行動しているようで、過去の経験の延長線上から、自動的にその場に反応していることがあります。また、利益を生み出すビジネスモデルが構築され、高度なレベルで業務が標準化されている組織では、「考え」なくても成果が上がるため、メンバーが「考える」機会が少なくなっているかもしれません。

### 考えるとは「共に問い、考え、語り、聞くこと」

そもそも「考える」とは、いったいどういうことなのでしょうか。

東京大学教授 梶谷真司氏は『「考えること」は、他の人との対話（自身との対話も含め）、『共に問い、考え、語り、聞くこと』』と説きます。(※2)

しかし、私たちが過去の経験から構築した固定概念や前提から、その場に反応しているときは、「共に問い、考え、語り、聞く」ことを放棄していると言えるかもしれません。

### 一人で考えても「考え」にはならない

「コーチは思考のパートナー」であると言います。(※3) 確かに、コーチングは、生物学的な本性にあらがひ、クライアントに「考える」エネルギーをもたらす行為です。

コーチングでは、クライアントを「対話」に誘います。コーチとクライアントは、二人の間に、つい考えたくなる「問い」、考

えずにはいられぬ「問い」を置いて、対話をします。

人は、「問われる」ことで、初めて「考える」ことを始めます。しかし、ただ頭の中で一人で考えていても、明確な「考え」には収れんされません。「言葉」にして「語り」、その「語り」を（他者に）「聞かれること」で「考え」ていることが明確になっていきます。だからこそ、梶谷教授は、「考える」ことは「共に問い、考え、語り、聞く」ことだということです。(※2)

### 「対話」が創り出す「思考の自由」

さらに、コーチングは「対話」を通して、「思考の自由」を創出する行為だとも言うことができます。(※3)

現在、私たちはコロナ禍で、家に留まる生活を強いられ、「移動の自由」を奪われています。そんな中、閉塞感を感じている人も多いのではないのでしょうか。思考も行動と同じです。「思考の自由」を失うと、固定概念や同じ前提だけで世界と向き合うことになり、閉塞感や手詰まり感の中に埋没してしまいます。すなわち、「思考の自由」とは、自身の固定概念や前提だけでなく、違う「考え方」や「概念」も自由に選択できることを意味します。

「対話」は「会話」とは違います。

「会話」は「お互いの共通性」が大事にされます。お互いの事情や経歴を前提に言葉を交わし、共通項を見つけ、安心感を醸成することを目的とするコミュニケーションです。一方「対話」では、「違い」が前提になります。各自が培ってきた経験や解釈、価値観をもとに情報交換し、「お互いの違い」を顕在化させ、新しい「意味」「理解」「知識」をつくり出すコミュニケーションと言えるでしょう。(※4)

「対話」を通して「考え」、お互いの「違い」を認識すること

で、無自覚だった自分の固定概念や前提に気づくことができます。そして、知らず知らずのうちに、固定概念や前提の虜になっていた自分に気づくことで、初めて、新しい概念や考え方を選択することができるようになります。

それは、固定概念に縛られることなく、「思考の自由」を獲得する体験となり、結果、普段自分が認識している現実とは異なる「他の現実」を認識する体験にもつながります。(※3、※4)

### 考え続けることと「思考の自由」が、 持続可能な成長を可能にする

冒頭にも述べたように、生物は無意識的に「考える」という行為を極力避けようとします。しかし、変化の激しい現代においては、「考え」続けなければ、個人も組織もその存在が危うくなることは確実です。同時に「思考の自由」を獲得しないと、新しい概念や前提を手に入れることができず、新しい行動の選択が起こりません。

「考え」続けること。そして、「思考の自由」を手にすること。これらが、個人と組織の持続的な成長を促進していくのではないのでしょうか。

コーチングがもたらす「2つ」のギフトとは、クライアントに「考える」エネルギーを与えることであり、同時に「思考の自由」を創出することと言えます。

#### 【参考資料】

- ※1 高橋祥子著「生命科学的思考」、NewsPicksパブリッシング(2021年)
- ※2 梶谷真司著「考えるとはどういうことか」、幻冬舎新書(2018年)
- ※3 コーチ・エイ ファウンダー 伊藤守による勉強会より
- ※4 コーチ・エイ DCDプログラムマニュアルより(2021年)

【WEEKLY GLOBAL COACH Vol.1069 2021年3月24日配信】

#### ■市毛 智雄

株式会社コーチ・エイ

国際コーチング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

上智大学大学院臨床心理学専攻修士課程修了。国立精神神経センター等で臨床心理士として勤務。その後、1986年より、主にビジネスパーソンを対象にモチベーションを向上するコミュニケーショントレーニングを実践する。1990年より92年までニューヨークにおいて邦人対象のリラクゼーションセミナー、異文化適応プログラムを実施。帰国後、株式会社コーチ・エイの設立時より、スタッフとして関わる。

© 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  
<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/>

