

## コーチング実践報告

私：美園北小学校教職員 男性

娘：はな（仮名）6歳（令和6年度に小学校1年生）

### 阿久根さんへの相談内容

最近マイクラフトやYouTubeを見ることにハマっていて、放っておくと長時間に及ぶことも。お風呂に入ることや、歯磨きをした方がよいことはわかっているが、自分の楽しみを中断してまでしたくない。寝るのが遅くなりがち。ひどいときには12時近くなることもある。

### コーチング実践

場面は家。時間は午後7時30分頃。

妻は不在。義父（娘にとっての母方の祖父）が我が家に来て、娘の面倒を見てくれていた。私が帰宅して落ち着いたので義父は帰ろうとするが、娘はゲームに夢中で見向きもしない。

私は終始にこやかに、明るい口調を心がけて娘に話しかけました。

私：「はな、じいじ帰るって」

娘：「・・・」

私：「じいじが帰るとき、どうしたらいいと思う。」

娘：「・・・」

私：「じいじ、帰っちゃうよ。はなは自分が挨拶されなかったらどう思う？」

娘：「・・・」

私：「・・・(今はだめかあ。)」

私：「じゃあ、パパはお見送りしてくるね。」

義父帰る。

私：「じいじ、帰っちゃったね。」

娘：「うん。」

私：「そのゲーム楽しい？」

娘：「うん。」

私：「そうだよね。でも、ゲームばかりやっていいのかなあ。」

娘：「よくないと思う。」

私：（お、その言葉が出たか。）「なんでよくないと思うの？」

娘：「ゲームばかりやっていると頭が悪くなるから。」

私：「へー、はなはそう思ってるんだ。じゃあはなは頭悪くなくてもいいの？」

娘：「私は頭悪くなくてもいいんだもん。」

私：（・・・想定内）「そっかあ。パパは、はなに頭悪くなくてほしくないけどなあ。じゃあ、あとどれくらいしたらゲームやめられそう？」

娘：「うーん、60秒くらい？」

私：「60秒？それでやめられるんだ！すごいね！じゃあ、60秒はかろうか。どうする？  
自分ではかる？」

娘：「じゃあ、パパが数えてー。」

私：「1、2、・・・60」

娘：無言でゲームをやめて、勉強を始める。

私：「ゲーム、約束通りやめられたね！すごい！しかも勉強をはじめたんだ！頑張ってるね！」

娘：「うん。」

私：「イエーイ（ハイタッチ）」

30分ほどして勉強をやめ、一緒にお風呂へ。

以下、お風呂の中での会話。

私：「そういえば、さっき頭悪くなってもいいって言ってたけど、それでいいのかな。」

娘：「本当はよくないと思う。」

私：「どうして？」

娘：「頭が悪いと怒られちゃうから。のび太君みたいに学校の先生に。」

私：「パパも学校の先生だけだね（笑）。そっかあ。怒られるのは嫌だね。じゃあ怒られなければ別に頭が悪くなってもいいんじゃない？」

娘：「よくない。」

私：「なんで？」

娘：「しっかりした1年生になりたいから！」

（ここが一番本人の「気づいた」というリアクションが大きかったです。）

私：「そっか。はなはしっかりとした1年生になりたいんだね。パパとママはそれを応援するよ。じゃあ、しっかりとした1年生になるためにはどうしたいと思う？」

娘：「ゲームをやったり、YouTubeを見たりしない。」

私：「(少しくらいならいいと思うけど、とりあえずスルーしておこう。) そっか。他にはあるかな。」

娘：「あとは、早寝早起きをする！歯磨きとかもきちんとしてやる！」

私：「そうだね。した方がいいことはいろいろあるね。そういうことに気が付けるなんてえらいね！」

娘：「のび太君は早寝遅起きだけどね！」

私：（いちいちのび太君が出てくるんだなあ。はなにとってのび太君は反面教師なのかな。）

お風呂から出る。

私：「お風呂でさっぱりしたね。パジャマにも着替えたし、次は何をする？」

娘：「歯磨き！」

私：「そうだね！自分で気づけてすごいね！」

歯磨き終わり。

娘：「パパ。早く寝よー」

私：（！はじめてそんな言葉聞いた！）

「そうだね！はなが自分からそう言ってくれてうれしいな！今日は早く寝られるね。」

ベッドで。

私：「じゃあ、お当番さん。よろしくお願いします。」

娘：「はい。おやすみなさい。」

私：「おやすみなさい。」

5分としないうちに寝息を立てる娘。時間は午後9時30分頃でした。

今回は、義父への挨拶をさせることは叶わなかったものの、自分に心の余裕と、阿久根先生と話したばかりのコーチングを実践したいという強い意志があったことから根気強く娘とやり取りができ、娘の機嫌が比較的良かったこともあって、娘が自ら歯磨きをしたり、早く寝たりするという成果を得ることができました。また、何よりも、娘が「しっかりとした1年生になりたい」ということを、会話の中でお互いが気づけたことが嬉しかったです。

しかしこれからきっと、私に心の余裕がないときも、娘がおむずかりのときもあるでしょう。それでも今回の体験をもとにして、コーチングマインドを妻とも共有し、足並みをそろえて娘に接していこうと思っています。もちろん、仕事でも実践していきます。

このような、私たちにとって、大きな気づきとなるきっかけを与えてくださった阿久根先生、佐藤校長先生、ありがとうございました。

これからもどうぞよろしくお願いいたします。

12月5日（火）23：39 娘の寝息を聞きながら。