

コーチングの技術（GROWモデル）とは



【GROWモデル】

「人を育てる」という意味になぞられたコーチングの基本モデル。この方法でコーチングを進めることで、短時間で効果的な解決策を見いだせるようになります。慣れるまでは、次項のペアワークシートを活用しながら、練習をしてみてください。

| | | | | |
|---|------------|--------------------------------|---|----|
| G | 会話の ゴール | Goal | 「＊＊＊について、どうしたいと思っていますか？」 「＊＊＊について、問題に感じていることは何ですか？」 「あなたが満足できる状態はどんな状態ですか？」 「こんな自分になっていたら嬉しいというイメージは？」 ⇒「それをゴールに話し合いましょう」 | など |
| R | 診断 | Reality 現状の把握 視点:本当にそう？ | 「今、一番、緊急の問題は何ですか？」 「訪問数は？商談数？受注率は？」 「どこが一番難しいのでしょうか？」 「以前からそういう状態だったのですか？」 | など |
| | | Resource 資源の発見 視点:他にないの？ | 「そのために誰か力を借りることはできますか？」 「何があれば問題はなくなりますか？」 「何かを無くすことは出来ないですか？」 「その件について、一番詳しいのは誰でしょうね？」 | など |
| O | 対策の 選択肢 | Options | 「これまでに一番うまくいった方法はどういう方法ですか？」 「どんな方法があるか、10通りリストアップしてみましょう」 「どの方法が一番しっくりきましたか？」 「たとえば、～してみるという方法はありませんか？」 | など |
| W | 本人の 意志 | Will | 「まず、どこから手をつけましょうか？」 「～について、いつまでにやりましょうか？」 「途中で進捗状況をチェックするのは、いつにしましょうか？」 「絶対にやるって、決めましたか？」 | など |

この流れを全部きちんとやろうとしたら、少なくとも20分とか30分とかのまとまった時間が必要になる。

そんな時間は日常の仕事の中ではなかなか取れないのが実情である。GROWモデルを活用する実践の鍵は、あらかじめ仮説をもってピンポイントで質問をすることである。

コーチング・ペアワークシート

一緒に見ながら、キレのある解決策を考えてみましょう

| | | | |
|---|------------|--------------------------------|--|
| G | 会話の ゴール | Goal | |
| R | 診断 | Reality 現状の把握 視点:本当にそう? | |
| | | Resource 資源の発見 視点:他にないの? | |
| O | 対策の 選択肢 | Options | |
| W | 本人の 意志 | Will | |