

～コーチングで生徒と
心を通わせる方法～

“心を見つめる”ピアノレッスン

～トライアル版～

本書内容 全 65 ページ

はじめに

第一章 ～レッスンがふわっと変わる！～「生徒の心を見つめる」コミュニケーション

1. コーチングで自分が変わった！
2. コーチングでレッスンが変わった！
3. レッスンが変わる 3つのコーチング・コミュニケーション[心を傾けて聴く・承認して勇気づける・質問で思考力を伸ばす]
4. レッスンが変わる コーチング・コミュニケーション実践例

第二章 ～生徒がパッと目を覚ます！～「できる！ 楽しい！」を引き出すアプローチ

1. 「快」の感情をレッスンに活用する
2. 「感動体験」をもとにして、「快」の感情を引き出す
3. 「強み」に注目して、「快」の感情を引き出す
4. 強みの見つけ方
5. 強みの活かし方

おわりに

↓↓ 次ページからお試し見本です ↓↓

第一章より抜粋

レッスンが変わる 3つのコーチング・コミュニケーション

よりよいコーチング・コミュニケーションをするために、訓練を受け、経験を積んだコーチは、臨機応変にさまざまなスキルを使います。コーチングで使われるスキルは、数にすると100以上もあると言われていました。

「そんなに使いこなすのは無理！」と思われた方もいるかもしれませんが、どうぞご安心ください。レッスンではそのうちの3つを覚えて使えれば十分です。

それは、

「心を傾けて聴く」

「承認で勇気づける」

「質問で思考力をのばす」

の3つです。「心を傾けて聴く」コミュニケーションで生徒の心を開いて信頼関係を結び、「承認で勇気づける」コミュニケーションで生徒の心を温めて前向きにさせ、「質問で思考力を伸ばす」コミュニケーションで生徒の思考力をのばしていきます。この三つを上手に使っていけば、ふだんのレッスンが、よりきめ細やかに、質の高いものになっていきます。

心を傾けて聴く

◆ 人は、話を聴いてくれる相手には信頼感を持つ

数年前になりますが、まったく練習をしてこない生徒がいました。レッスンに来てもつかえつかえで、進歩が見られません。以前の私は「なんとか練習させなきゃ」という気持ちでいっぱい、レッスンでは「練習してきたのか、してこなかったのか」「なぜ練習できなかったのか」と、その子の「練習してこない」という部分だけに焦点を当てた会話をしていました。「練習しないと曲が進まないのよ」「少しでもいいから時間を作れない？」など、その子を心配しているようできて、実際は

「練習してほしい」「このままではまずい」という私の焦る気持ちを押しつけていただけだったのです。その子にとっては、毎回のレッスンは重荷だったことでしょう。

「生徒の心を見つめる」ことを大事にしようと決めてから、こちらの思いは隅におき、まず相手の心を大事にする会話を心がけるようにしました。そこで「学校でいま一番がんばっていることは何？」「いま、一番楽しいことって何？」など、

「相手が一番大事に思っていること」

「一番がんばっていること」

に焦点を当てるようにしてみました。その際、こちらのアドバイスや経験談はいっさい言わずに、ひたすらあいづちを打ちながら、生徒にたくさん話をさせ、丁寧に聴いていきます。

あまりお話をしない生徒の場合は、「〇〇ちゃんって、こういうことが得意だね」「先週よりここがよくなっているね」と、いいところを見つけてさりげなくほめていきます（次項の「承認する」にもつながります）。

そういう会話を続けているうちに、なぜか、レッスンがスムーズに行くようになっていきました。今では、その子は毎日コツコツと練習に取り組むようになり、少しずつ成長しています。

この生徒だけではなく、以前は、反抗的な生徒、だらけてしまう生徒、練習してこない生徒などが何人かいました。ところが、今はレッスンを受けることに能動的な生徒ばかりです。丁寧に話を聴いてあげているうちに、気づけば生徒が皆、素直になってきたのです。自分の思いは素直に話しますし、できていないときには、正直に「今週はこういう理由でここができない」と話してくれます。「こんなことがあったよ！」「ここをがんばったよ！」と、毎回オープンな会話が弾みます。

生徒がそういう姿勢になってくると、レッスンもスムーズに進みます。「これをやってみたら？」という提案も、「もうちょっとここをがんばってみようよ」という励ましも素直に受けてくれます。実はこれは「心を傾けて聴く」ことによって起こるちょっとしたマジックなのです。

第二章より抜粋

● 音楽的強みを発見して活かす

次に、生徒の強みを音楽的観点から考えてみます。

多くの場合、レッスンでは、生徒の「弱点」つまり「弱み」を伸ばすための工夫をしていくと思います。リズム感のない生徒にはリズム練習、読譜力の弱い生徒には初見練習……足りない部分を

引きあげていくことは、もちろん不可欠です。

しかしながら「快を引き出すことによって、やる気をアップさせる」という点に着目した私は、まったく逆の発想でレッスンしています。

つまり、その生徒の得意な部分に注目し、それを伸ばすことに重点を置いていくのです。

あるとき、生徒に「どんなときに(ピアノの練習の)やる気が出るか」というアンケートを取ったことがありました。

多くの生徒から

「上手に弾けて誉められたとき」

「すぐに弾ける曲を練習しているとき」

「できないときは怒らず、できたときに誉めてくれるとき」

「やり方がわかりやすく、すぐにできるとき」

こんな答えが返ってきました。

(なかには「難しい曲に挑戦しているとき」というチャレンジャーな生徒もいましたが……)。

レッスンでも、好きなことをやっているときには、とても楽しそうです。

ピアノの曲を弾いているときは苦しそうな生徒が、発表会のためのアンサンブルや歌の練習をしているとき、なんと楽しそうな顔をするのか！

ならばいっそのこと、「好き」「できる」ことだけでレッスンを構成してしまったらどうか？ と大胆な試みを行うことにしました。

まずは、生徒の音楽的強み(得意なこと)を調べてみることにしました。

- * 歌が好き
- * リズム感がいい
- * 譜面を読むのが得意
- * 指が回る
- * 聴音が好き
- * ワークブックをやるのが好き
- * アンサンブルが好き
- * 表現力がある
- * 耳がいい

などなど……たくさん出てきました。本人にも聞いてみました。

「ピアノは嫌だ。ワークがやりたい」
「ワークはいや。楽器でリズム練習がやりたい」
「たくさん曲を弾きたいから、ピアノだけをやりたい」
こんな具合です。

そのころ私の教室では、40分のレッスンで、基本的にピアノ+ワークをやり、残りの時間は、週代わりで「歌→リズム→初見→聴音」をやっていました。どの生徒もだいたい一律でした。それで問題なくやれている生徒もいましたが、うまくいっていない生徒もいました。主にそんな生徒のレッスンを「好き」「やりたい」で構成するレッスンヘシフトしていきました。

続きは本書で……

※第二章で扱っている「好きなこと・得意なこと発見シート」は無料でDLできます

●原稿・著者プロフィール

- ・ さくらみき(林 美紀) 神奈川県横浜市在住
- ・ 2005年より「さくらピアノ教室」開業
- ・ 2007～2009年にかけて、コーチAにて本格的にコーチングを学ぶ
- ・ 2009年より、ピアノ指導者対象のコーチングを始める
- ・ 2013年より、オリジナルツール「こんなにできた表」セミナー、ピアノの先生対象セミナー等の活動を始める
- ・ 2016年、2017年、カワイ横浜にて「生徒募集セミナー」「教室規約セミナー」講師を務める
- ・ 2008年から2018年まで、ムジカノーヴァ誌(音楽之友社刊)誌に複数回寄稿
- ・ 2019年現在、ピアノ指導者対象に「コア発掘セッション」を行っている

コーチングをレッスンで
活かしたいピアノの先生
のために書きました。お
役に立てばうれしいです



“あなたのピアノ教室に
生涯続く価値を作る！”
🎵 コア発掘コーチ さくらみき 🎵
資料改定：2019年2月