

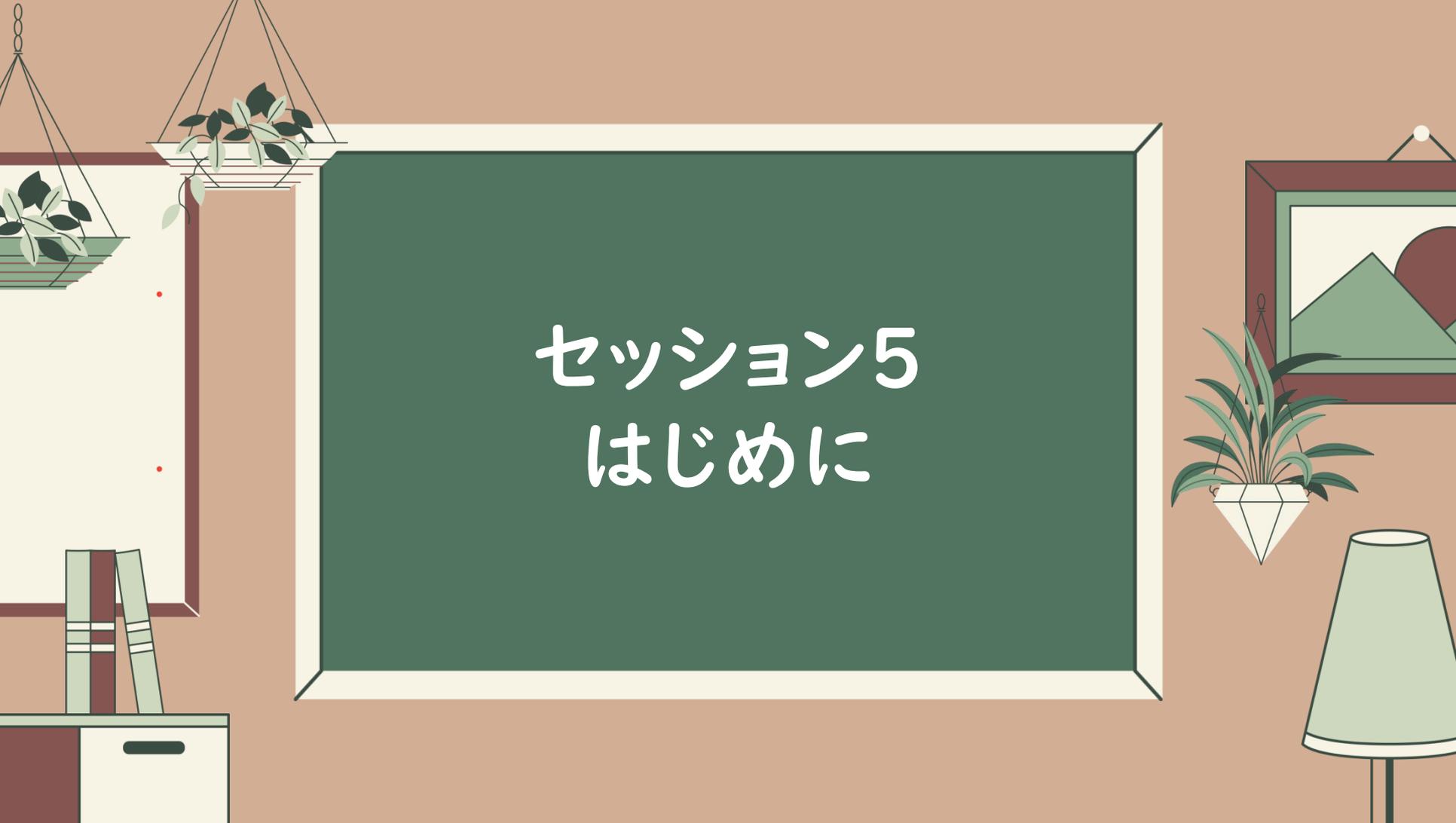
セッション 5 ゴール設定 ゴール達成のための支援

講師 プール 佐江



日本実行機能
コーチング協会





セッション5
はじめに

セッション5の概要

1. 脳の発達、マインドセット、実行機能
2. 感情と行動の脳科学
3. 共感とつながりの障壁
4. コミュニケーション、境界線
5. **ゴール設定、ゴール達成のための支援**
6. 足場固め、修復、最終確認

セッション5・することリスト

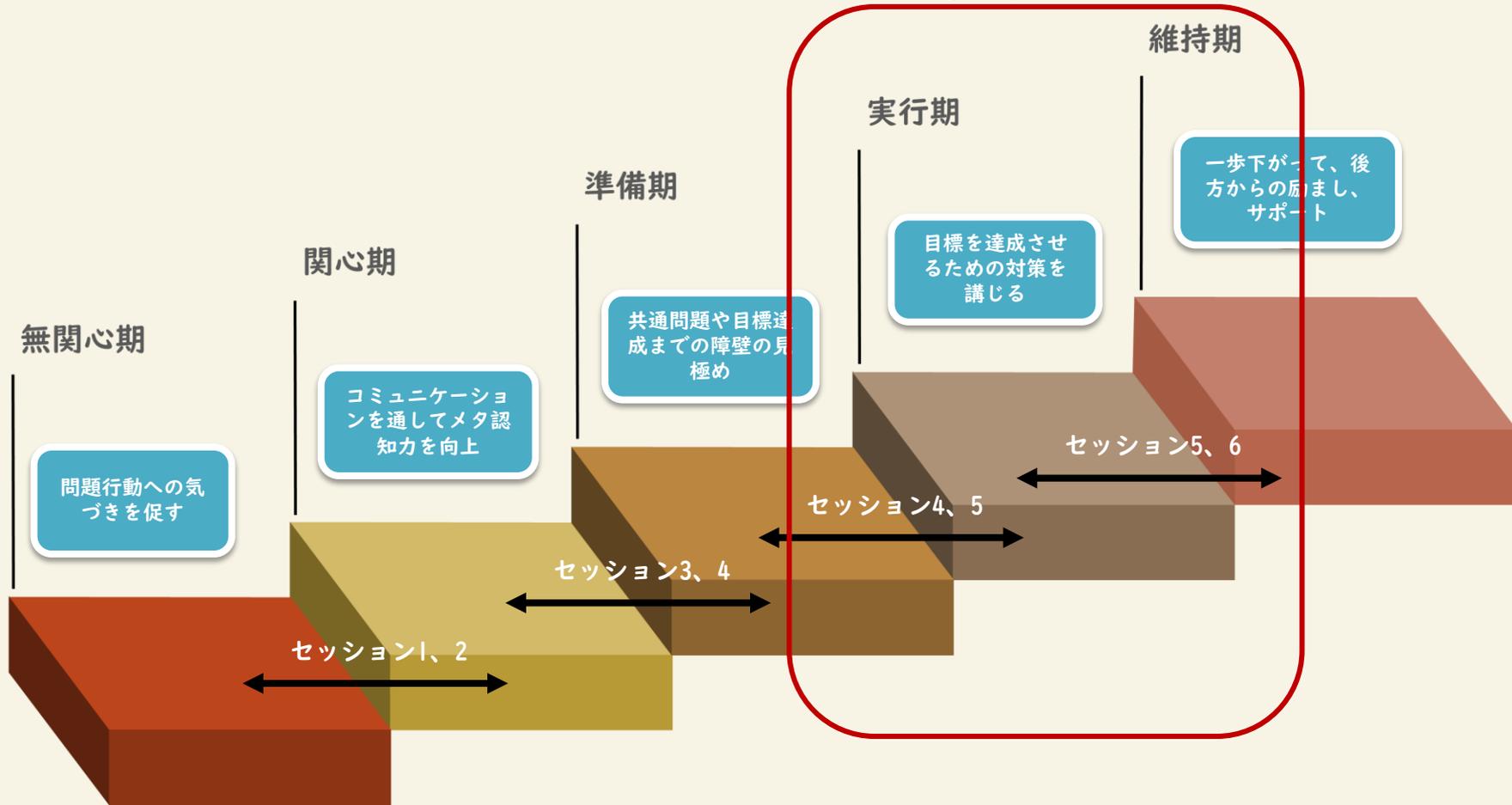
- ✓ ビデオ 8本 (3~10分程度)
- ✓ 確認テスト 7問 (15分程度)
- ✓ 宿題 2つ (30分~1時間)
- ✓ ディスカッション (希望者のみ)





実行段階へ
移行する時期

5つのステージでしてあげること



実行段階への移行期

子どもの準備ができていることを確認するためのポイント

自覚

改善すべき問題に関する
気持ちや、改善するために
必要なEFスキルが何かを
自覚している

メタ認知

自分の行動を
客観的な立場から
眺めることができるように
なっている

モチベーション

何かを変えたいと思っ
ている兆候が見られる
※ 子どものモチベーションは、
必ずしも親と同じではない

これらの項目が揃っていないと、
実行段階のプロセスがスムーズにいかない可能性あり

先へ進むために…

1. 解決すべき問題について、子どもと共通の理解を持つ

2. 達成したいゴールと、妨げとなるものが何か話し合う

3. ゴールを達成するためのストラテジーを一緒に作る





共通理解と 取り組みの姿勢

問題についての共通理解

解決したい問題について
子どもと理解の足並みは
揃っているでしょうか？



変化の条件

親だけでなく
子ども自身も
問題があることを認め、
何かを変えたいと思っている

子どもが
変化の暁に
利になることやメリットを
見出している



これらの条件がまだ揃っていない場合、
根気よく話し合いを繰り返しましょう



変化を助ける基本的なスタンス

自己のEFスキル・
子どもの問題
についての
内省



小さな目標を
一つずつ
達成していく

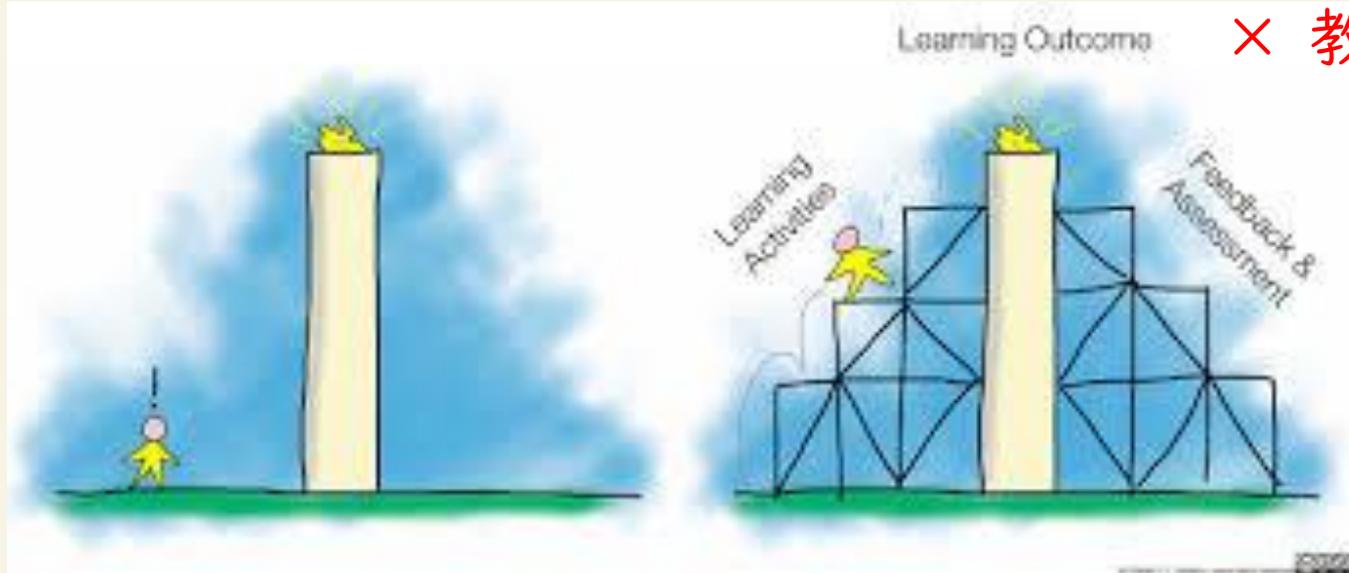
スキャフォールディング
(足場かけ)



スキャフォールディング (Scaffolding) とは

- 子どもが学ぶための「足場かけ」

× やってあげる
× 教え諭す



スキヤフォールディング

- 子どもは自分より知識や経験の豊富な他者からガイダンスを受けることで、よりよく学ぶ
- 学ぶ内容を小分けにし、それぞれの段階に必要なツールや方法を提案していく
- 自分でできるようになったら、「足場を外す」





ゴールとなる
目標を定めよう
SMART

目標を決めよう



普段どのようにして
目標を
決めていますか？

お役立ちツール： SMART



Specific

具体的



Measurable

計測可能



Achievable

実現可能



Relevant

妥当



Time-Limited

時間制限できる



SMART 使用例①

物をなくさない(整理と体系化)



具体的

実現可能

時間制限



計測可能

妥当

- ・ **学期の間
- ・ 週3日以上は
- ・ 学習用具を
- ・ 学校から持って帰る



SMART 使用例②

いつも落ち着いて過ごす(感情コントロール)



具体的

実現可能

時間制限



計測可能

妥当

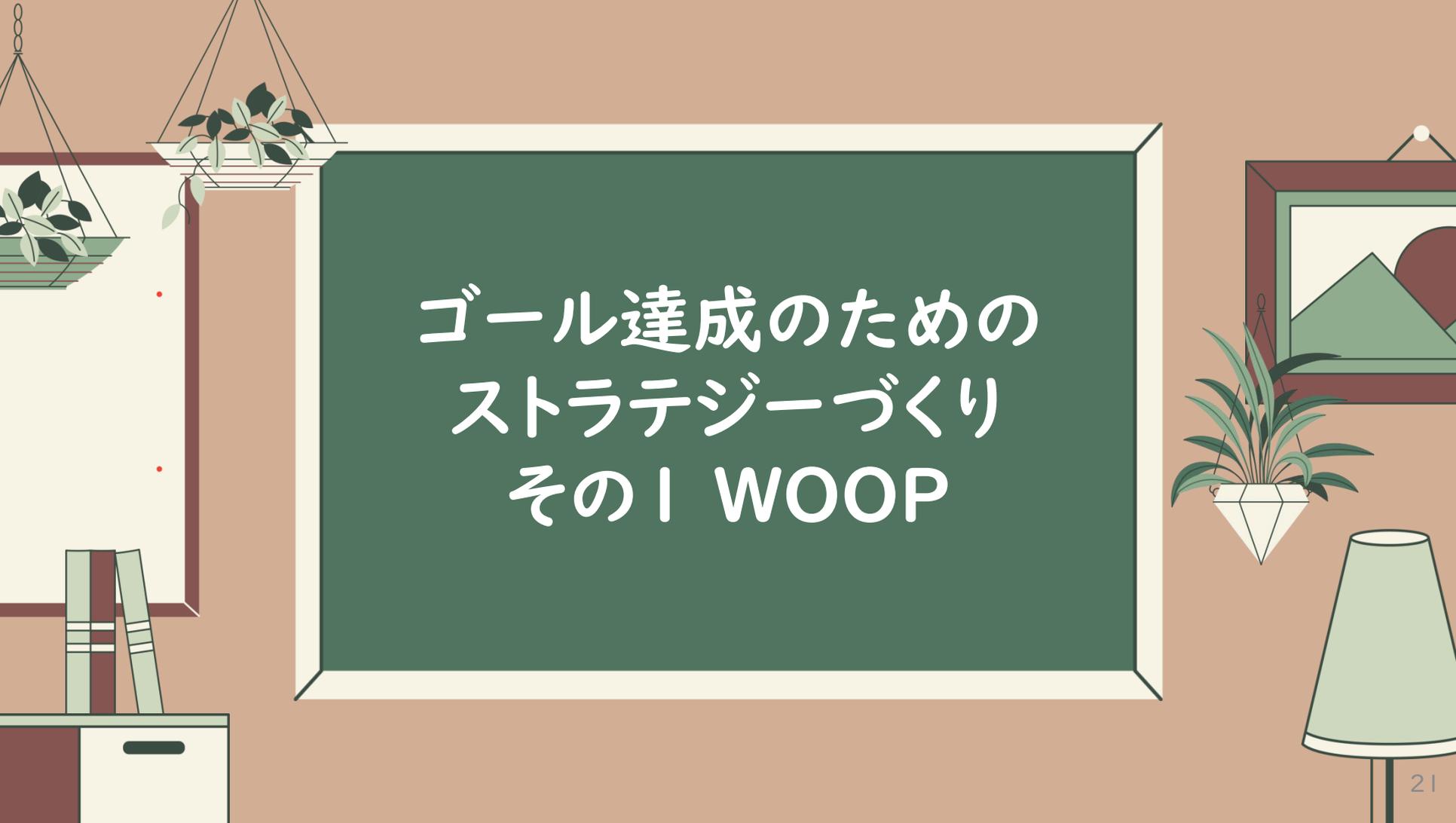
- ・ 1か月間
- ・ 弟とのケンカを
- ・ 週に2回以下に
押さえる

ゴール設定のヒント

目標がたくさん…
どの目標から取りか
かればいいのか？

- 今できなくて一番困っていることは？
- 少しの努力ですぐできそうなものは？





ゴール達成のための
ストラテジーづくり
その1 WOOP

ストラテジーの立て方



スキヤフォールディング



- まず話し合う
- 行動を開始する前に、
ストラテジー設定
- 何度も確認

お役立ちツール：WOOP

WISH

ゴール = 変化

OBSTACLES

ゴール達成の妨げとなるもの



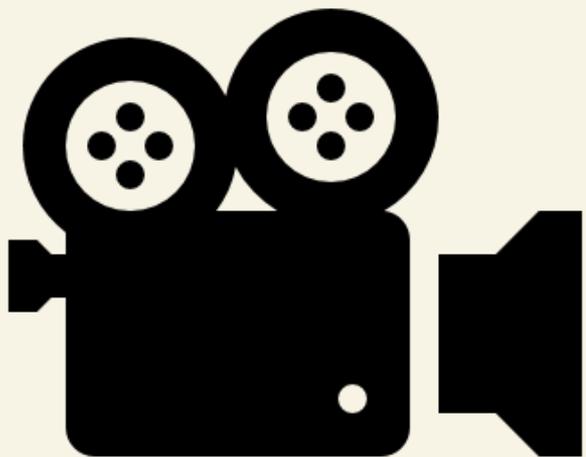
OUTCOME

変化によって
得られるもの

PLAN

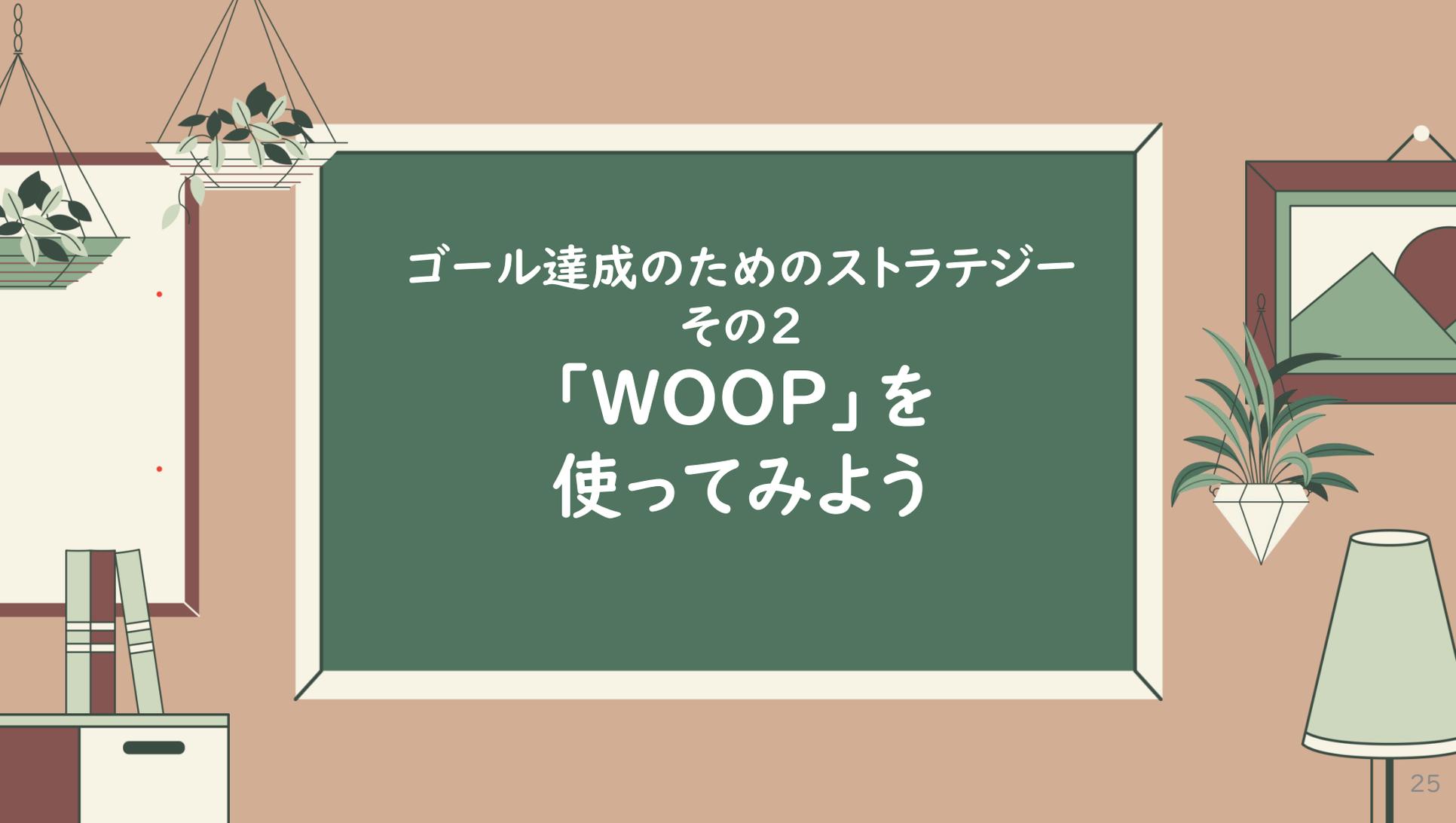
妨げを克服する
ための計画

「WOOP」の効果とは？



[WOOP](#)の紹介ビデオ
(3分)

https://www.youtube.com/watch?v=dR_bfzuc6TY



ゴール達成のためのストラテジー
その2
「WOOP」を
使ってみよう

「心的対比」を使って変化をプラン

ポジ
ティブ



ネガ
ティブ

「ポジティブな結果」と「その妨げになる障壁」
を同時に比較することが、成功へのカギ

WOOPしてみよう： 使用例

問題：「なかなか宿題が始められない」



目標

「時間になったら宿題を始められるようにしたい」

(EF: 課題の開始スキル)



目標：「時間になったら宿題を始められるようにしたい」
(EF: タスク開始スキル)



WOOPするときに、
どんな言葉かけをすれば
いいでしょう？

「時間通りに宿題を始める」①まさる君の場合

宿題が
終わったら
ゲーム!

ポジティブな結果



課題の量に
圧倒されて、
やる気が起きな
い

障壁

宿題前におやつタイムを設け、具体的な予定を話し合っ心準備を助ける

「時間通りに宿題を始める」②はるかさんの場合

終わったら
犬と
遊べる!

ポジティブな結果



スマホが
気になって
集中できない

障壁

時間になったらスマホを別の部屋に置きに行き、
20分ごとに5分休憩を設けてスマホをチェックできるようにする

「時間通りに宿題を始める」③かずおくんの場合

学校で
勉強の内容
についてい
ける

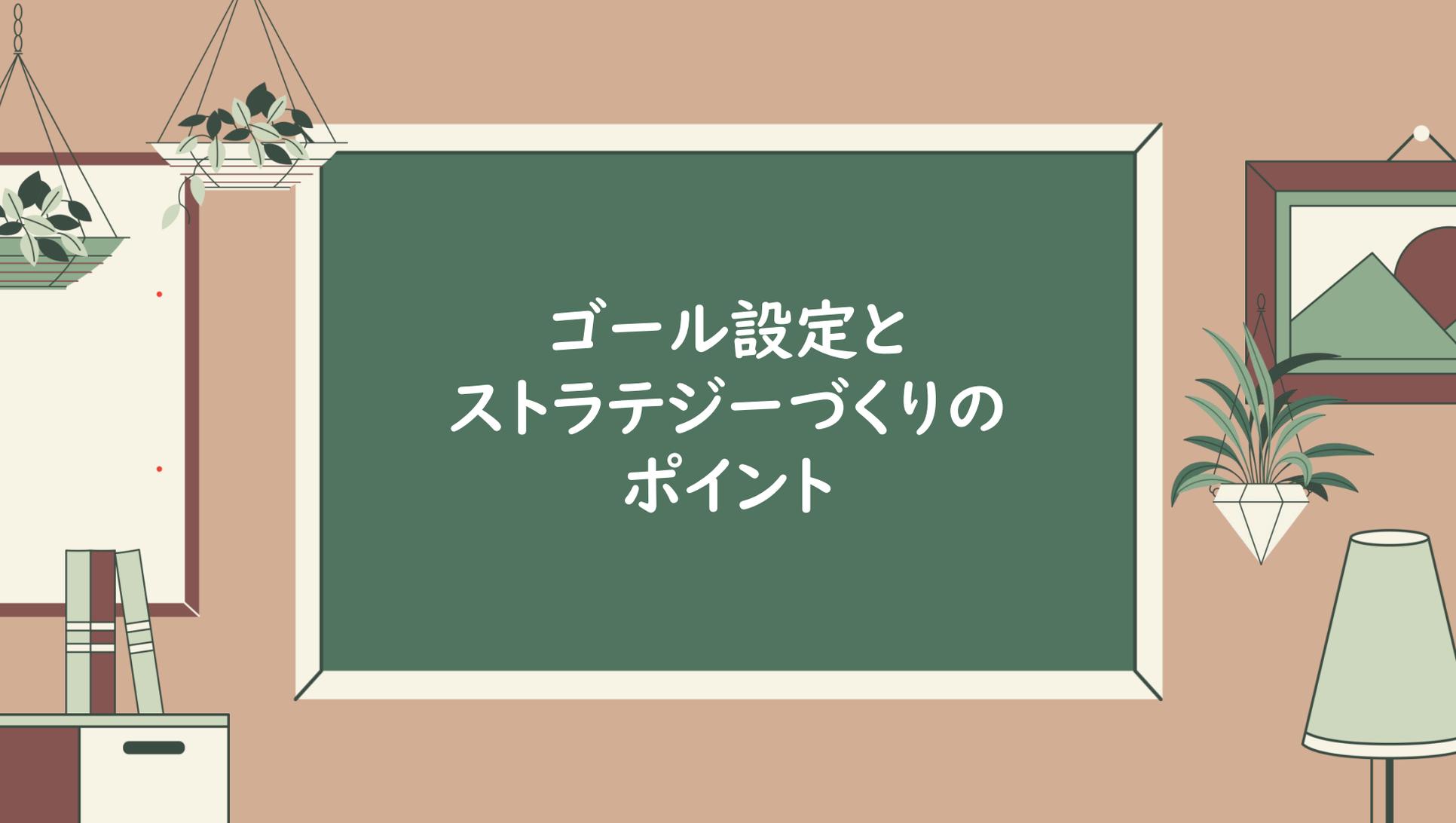
ポジティブな結果



お母さんが
宿題の時に
怒鳴るのが嫌

障壁

母が言ったことにすぐ反応すれば叱らないと約束する



ゴール設定と
ストラテジーづくりの
ポイント

実行機能スキル目標達成のための ストラテジーづくりのヒント

環境に変化を
加える

例：部屋の騒音を防ぐ



「ごほうび」にな
るものを考える

例：宿題が終わったら、
スクリーンタイム30分

ガジェットや
道具の活用

例：

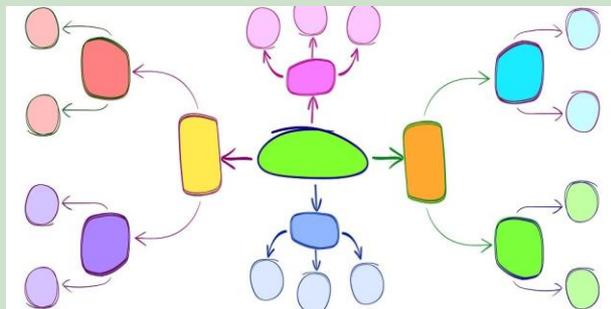
ポストイットをリマインダー
としてあちこちに貼る



お役立ちグッズ・ツールを活用



- ポストイット
- マインドマップ
- スマホアプリ



ふりかえり： 目標設定とストラテジーづくりのポイント

共同作業

現実的な目標
& ストラテジー

達成可能

ちょいムズ

目標を小分けに

クリエイティブに





セッション5
学んだトピックと宿題

セッション5 トピック

実行段階の特徴、取り組みの姿勢

共通理解
スキャフォールディング

ゴール設定のしかた

ツール：SMART



ゴール達成のためのストラテジー

好ましい結果と障壁の比較

ツール：WOOP

環境を変える、道具を使う、ごほうび



宿題

1. SMARTとWOOPを使って、まずはご自身の目標や計画を立ててみましょう。(ワークシートあり)
2. 直した方がいいと思う問題行動について、お子さんと話し合ってみましょう。

その際に…WOOPを使って、

- 好ましい結果と妨げとなる障壁を対比してみましょう。
- 障壁をどう克服できるかストラテジーを考えてみましょう。

