



株式会社コーチ・エイ 執行役員
高起企业管理咨询(上海)有限公司(中国現地法人) 董事／総経理
国際コーチング連盟プロフェッショナル認定コーチ
(一財)生涯学習開発財団認定マスターコーチ
長田 祐典



COACH A Co., Ltd.

「探索」とは何か？

2020年に『新 コーチングが人を活かす』という本が出版されました。この本は、2000年に出版された『コーチングが人を活かす』の改訂版です(※1)。

このときの改訂における一つの特徴は、「引き出す」という言葉を削除し、「探索」という言葉が使われたことです。

私はこの18年にわたり、コーチングの世界に身を置き、研鑽してきました。私がコーチングを提供し始めた頃のコーチングの定義は「相手の自発的な行動を引き出すコミュニケーションの技術」というものでした。

18年を経て「引き出す」ではなく「探索する」に。

この変化は、クライアントと私の関係性、そしてそこで起きるケミストリーに大きな変化をもたらしていることを実感します。

今回は「探索」について「探索」してみたいと思います。

コーチングは質問し続けることではない

社会心理学者のケネス・J・ガーゲンによる『現実はいつも対話から生まれる』という本があります。この本を監訳したコーチ・エイの創業者 伊藤守は、まえがきでこう書いています(※2)。

「(ケネス・ガーゲンは) 人は対話(ダイアログ)を通して意味をつくっていくのであり、『言葉が世界を創造する』と述べて社会構成主義に新しい価値を与えました。

ガーゲンは心理学者として、『治療者』と『患者』という固定した役割のもとにセラピーが行われ、治療者の頭の中にある『正常な』状態へ患者を導くのではなく、対話を通して二人の間に新たな現実を創り出すことを提唱しました。

私はコーチングを専門としていますが、この分野でも長い間

『コーチ』が『クライアント』からアイデアを『引き出す』という捉え方がされていまして、ガーゲンの考え方は非常に新鮮で、大きな影響を受けました。現在はコーチとクライアントが対話を通して新たな現実を創造するという方向にシフトしています。」

さらに、私自身がコーチとして大きな影響を受けたエグゼクティブコーチであるマーシャ・レイノルズ氏は、その著書『変革的コーチング』の中でこう述べます(※3)。

「コーチングとは『探求』のプロセスであって、質問をし続けることではありません。『探求』をするのは、解決法を探すためではなく、クライアントに自身の思考に対して批判的な目を向けさせるためです。」

「探索」に潜む恐れと喜び

現在コーチングは、変化し続けるためのアプローチとして、多くの組織で活用されています。このコラムの読者の方にも、部下やクライアントへのコーチングの機会を持っている方が多いのではないのでしょうか。

コーチングでは、自分自身の前提や「当たり前」を見つめ直し、新しい方向に向かいます。そのために、いかに相手との間に探索的な時間を創り出すのか？

「探索」を「探索」するために、まず「探」と「索」の語源を確認しましょう。

「探」の語源は諸説あるようですが、「火(松明)で照らしながら、穴の中を探索」という意味があるようです。そして「索」には、「縄を手繰り寄せるように何かを求める」という意味があります。

この二つの文字を使った「探索」という言葉を辞書で引くと「未

知のものを探す」という意味が記されています。ただ、私は、他の類似した言葉と比較したときに、「探索」という言葉の持つ、もう少し深い意味合いが見えてくるような気がします。

たとえば、これら二つの文字が使われる言葉には、以下の言葉があります。

検索、探求、模索、思索、搜索、詮索、探検、探訪…。

みなさんは、それぞれの言葉にどのような意味を与えているのでしょうか？ それぞれの言葉の違いから、「探索」という言葉について見えてくるものはあるのでしょうか？

以下は、レオナルド・ダ・ヴィンチが、洞窟を観察した時のことを綴った文章です。この文章は、私が考える「探索」のイメージを最も表現しているように思えます（※4）。

「私は大きな洞窟の入口まで来ると、これほどの洞窟が気づかずにいたことにひどく驚き、しばらく立ち尽くした。背中を丸め、左手を膝に置いて前かがみになり、右手を額にかざして目を凝らした。奥に何かありはしないかと、何度も前のめりになって覗き込もうとしたが、暗すぎて何も見えなかった。その場でしばらく茫然としていると、恐怖と欲求という二つの相反する感情が湧き起こった——恐ろしい暗い洞窟に対する恐怖と、その奥にまだ見ぬ素晴らしいものがあるのかどうか知りたいという欲求だ。」

「探索」は「共有」から始まる

「まだ見ぬ素晴らしいものがあるのかどうか知りたいという欲求」とともに「恐れ」がある。「探索」は、この二つの相反する感情が共存した行為といえないでしょうか。

『子どもは40000回質問する』という本に、以下の一節があります（※4）。

「多くの研究が示唆する人間の最も普遍的な好みは『神秘性』であるということだ。つまり何かしら見えないものが暗示されている風景が好まれる傾向があるのだ。自分にとって有益であると確信できるものは安心感があるため喜びをもたらすが、その一方で視界の先にあるかもしれない希望も、言い換えれば未知の情報もやはり喜びをもたらすのである。」

好奇心の観点から見ると、「探索」という行為は人間が本質的に好む営みといえます。同時に「探索」は「恐れ」を伴います。恐れは人を躊躇させ、その場で足踏みをさせます。

あなたが他者と対話を通じて探索を試みようとするとき、もしあなたの内側に「恐れ」があるとしたら、それは何でしょうか？

自身の無知が明らかになること

相手の優位性に気づいてしまうこと

対話がアンコントロールableになってしまうこと

答えが出ないことに不安になってしまうこと

相手の自分への評価が下がること

セルフイメージが崩れること

自分の内側に潜む「恐れ」について考えることで、何かあなた自身について見えてくることはあるのでしょうか？

私たちが、他者とともに「探索」をしようとしたとき、本当に向き合うべきは、自分の中の恐れかもしれません。

『コミュニケーションはキャッチボール』という動画の中に、こんな一節があります。

「誰でも最初は緊張するのです。ですから、最初はその緊張の共有から。」

あなたの中に「恐れ」があることに気づいたら、まず自分のその「恐れ」を相手と共有することが、「探索」の入り口かもしれません。その先に、人間の本質ともいえる「喜び」が待っているのかもしれません。

【参考資料】

- ※1 鈴木義幸、『新コーチングが人を活かす』、ディスカヴァー・トゥエンティワン、2020年
- ※2 ケネス・J・ガーゲン、メアリー・ガーゲン（著）、伊藤守（監訳）、二宮美樹ほか（訳）『現実はいつも対話から生まれる』ディスカヴァー・トゥエンティワン、2018年
- ※3 マーシャ・レイノルズ（著）、伊藤守（監修）、深町あおい（訳）、『変革的コーチング』ディスカヴァー・トゥエンティワン、2023年
- ※4 イアン・レズリー（著）、須川綾子（訳）、『子どもは40000回質問する』、光文社、2022年

【WEEKLY GLOBAL COACH Vol.1197 2023年12月6日配信】

© 2023 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 TEL 03-3237-8050
<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/>

