



COMPASS

ONLINE COACHING SERVICE

これを読めば

目標設定とコーチングの
理想像・全体像がわかり
自信に満ちた状態で行動できる

目次

理論編

- ・ コーチングの定義
- ・ 目標設定に重要な幸福
- ・ 目標達成を阻む障壁
- ・ 戦略から実行までの大枠

コーチング実践編

【基本】

- ・ 聴く
- ・ 質問する
- ・ 目標設定する
- ・ 計画/実践する
- ・ 評価する

【応用】

- ・ 共感する
- ・ 教える/解決する
- ・ NG行為7選

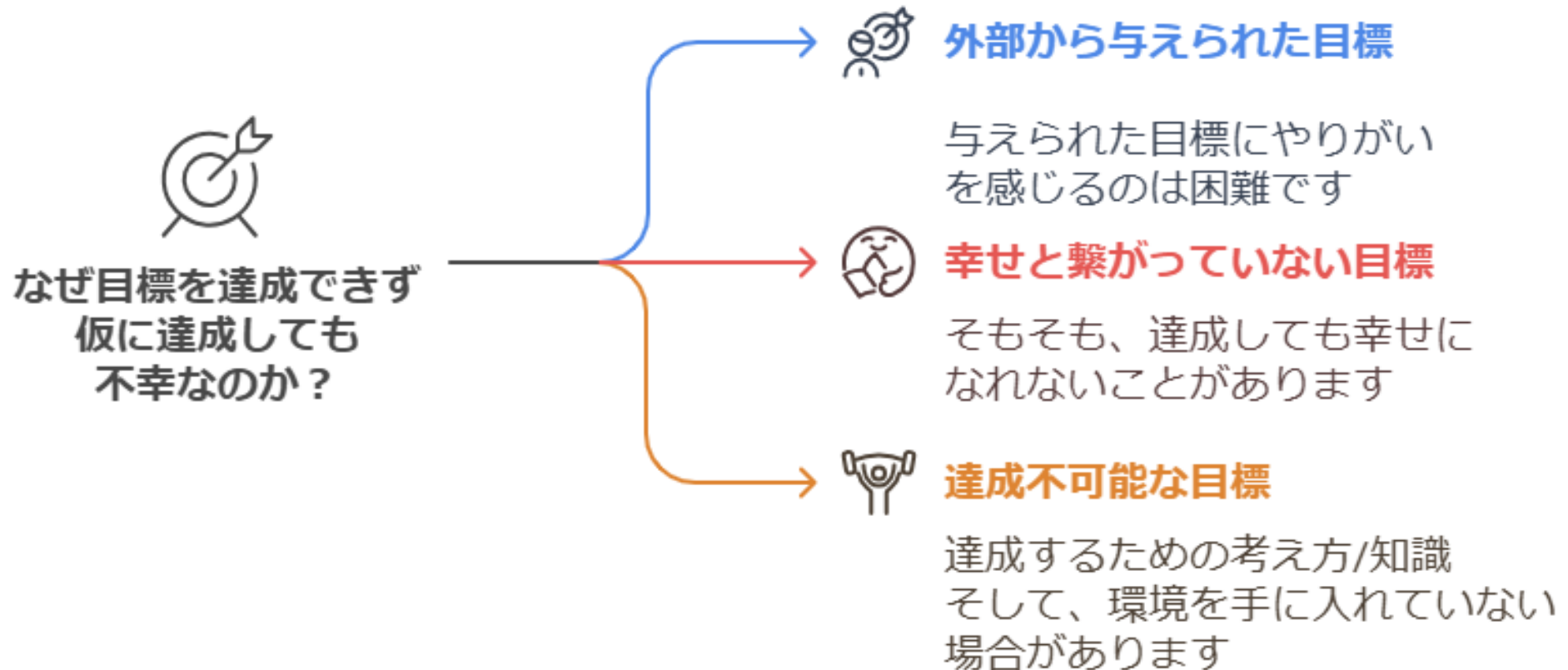
理論編

コーチングとは

人生の目標達成して幸福を得るために
相手が持つ答え・自信を引き出し
行動を推進していくこと

幸せになれない目標設定

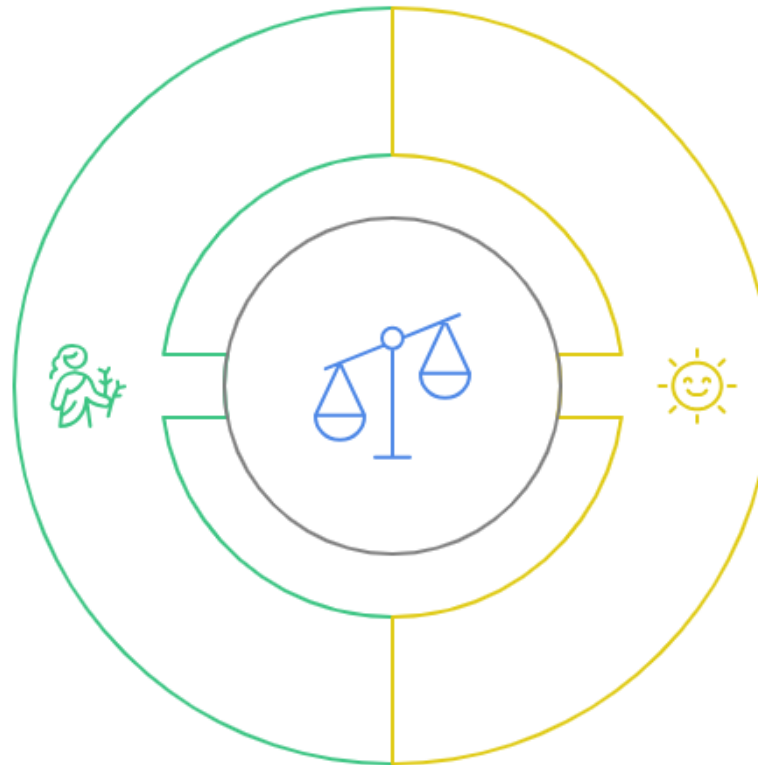
私たちは、幸せになりようが無い目標を設定し続けています



2つのウェルビーイング(幸福)

ユーダイモニック(充実)とヘドニック(快樂)のウェルビーイング

**ユーダイモニック
ウェルビーイング**
意味と人生の
目的探求に焦点を
当てます。



**ヘドニックウェル
ビーイング**
快樂の追求に
焦点を当てます。

2つのウェルビーイング(幸福)

2つのウェルビーイングの両立が最大の幸福に

ギリ貧の充実

充実感はあるものの
経済的な問題が終始
つきまとい続けます



単調な義務

快楽も充実感も欠け
義務感に苛まれます



最大の幸福

充実感と快楽が
最大の幸福感を
生みます



短期的な快楽

短期的な快楽だけで
長続きしません



幸福を呼ぶ3つの科学物質

幸福は1つのことを追い求めるだけでは不十分



健康のセロトニン

健康による安定した気分向上



関係のオキシトシン

深いつながりで社会的相互作用を強化

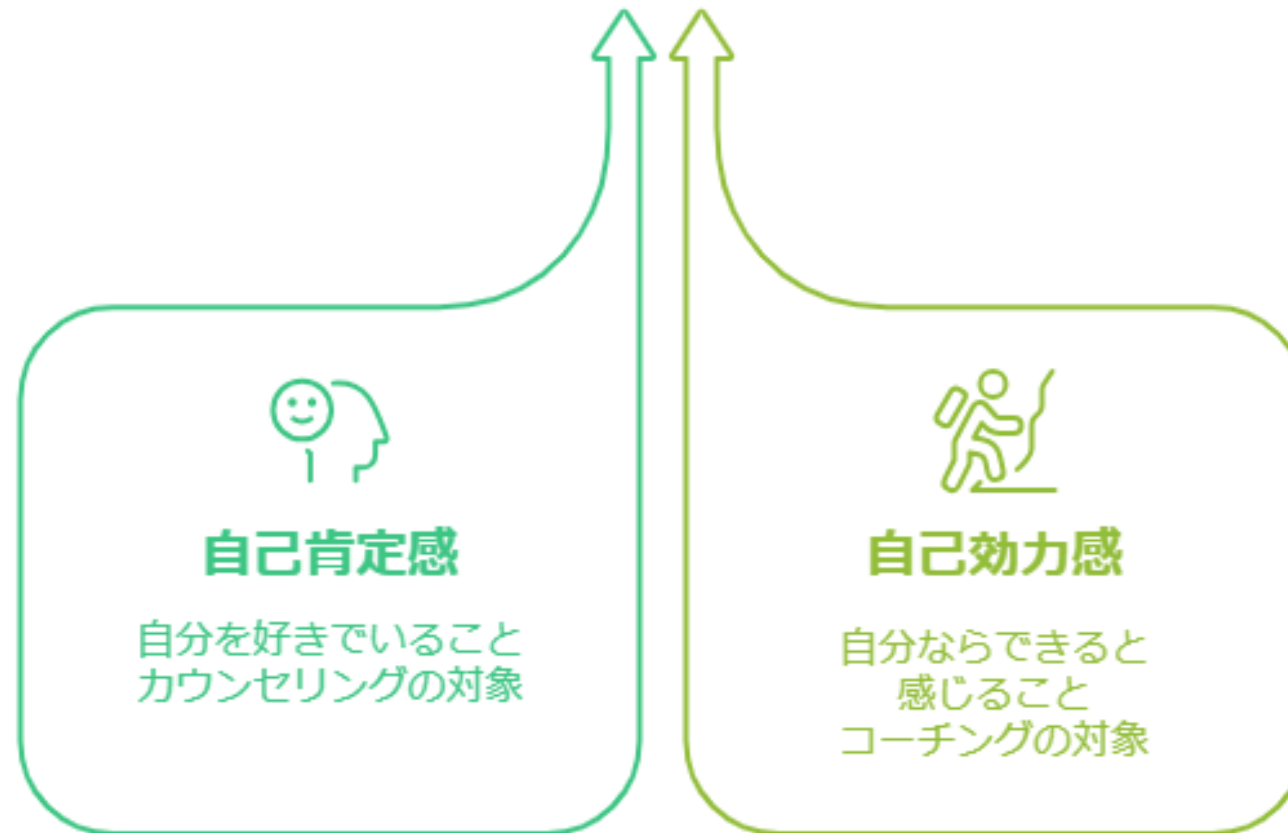


自己実現のドーパミン

目標達成と創造的な活動による報酬

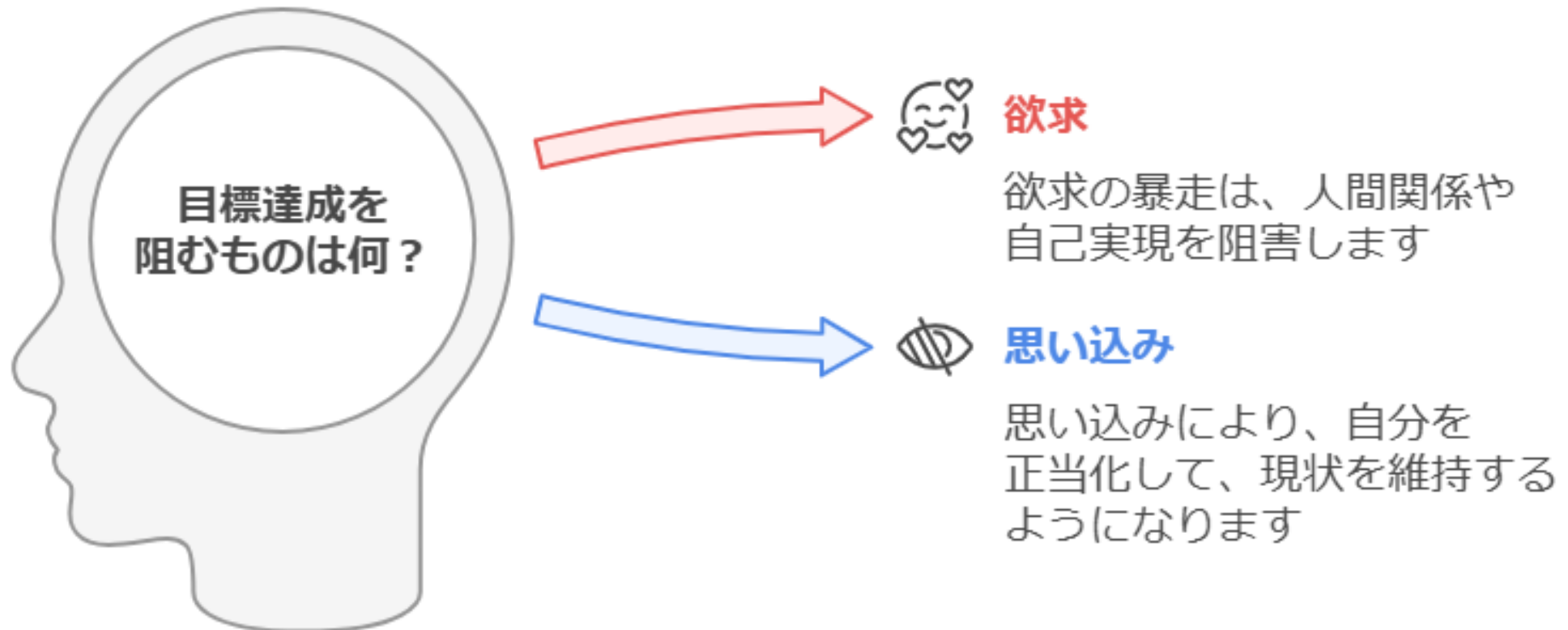
2つの自信

自己肯定感と自己効力感が幸福感を生む



目標達成を阻む障壁

欲求と思い込みが目標達成を阻む



【欲求】 マズローの5階層欲求

大きく欲求は5段階で構成される



日本における生存・安全欲求

心配不要なほど、安全な国家となっている



**平均寿命
世界1位**

84.46歳で
世界1位

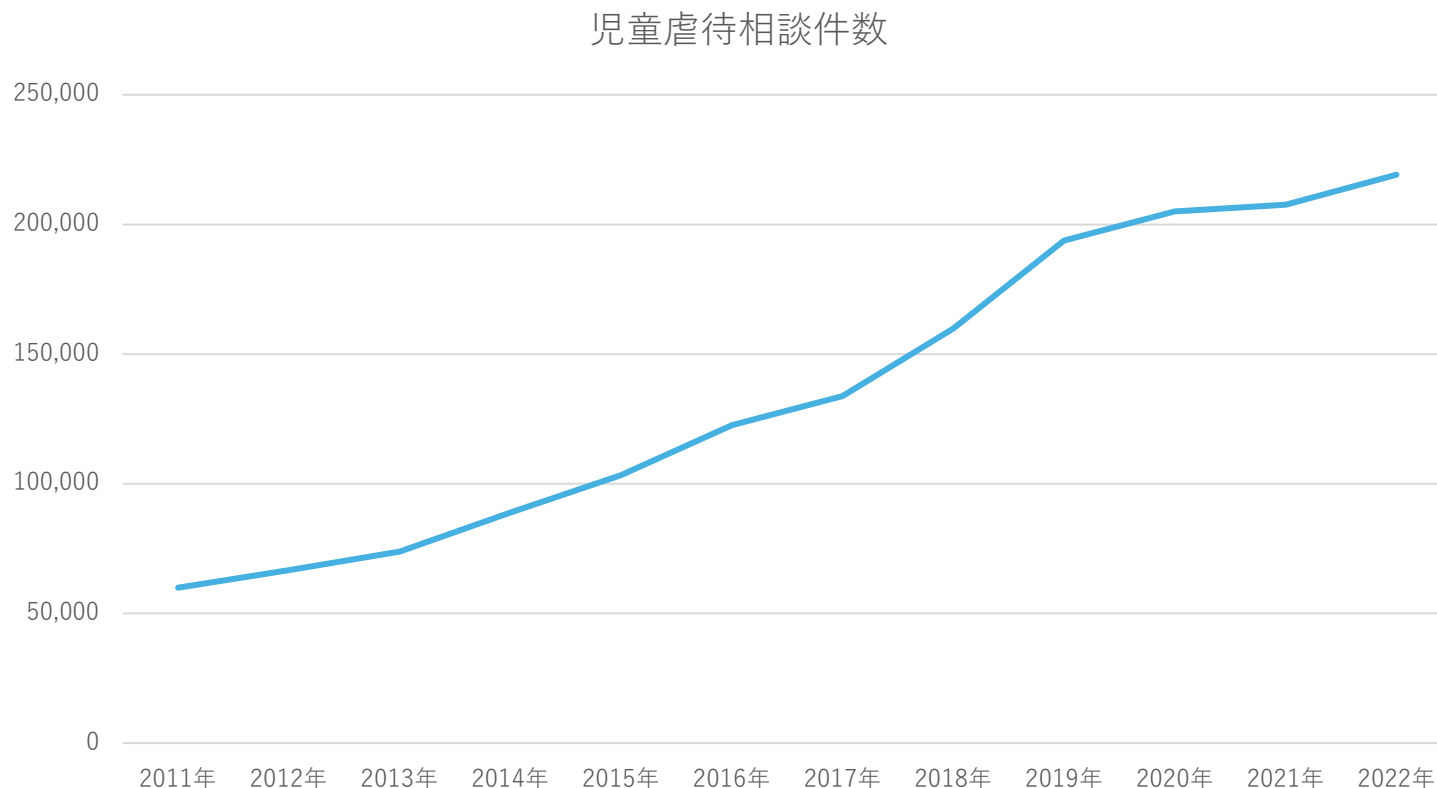


**交通事故
死者激減**

過去50年で死者数は
84.1%減の2663人に

日本における所属と愛の欲求

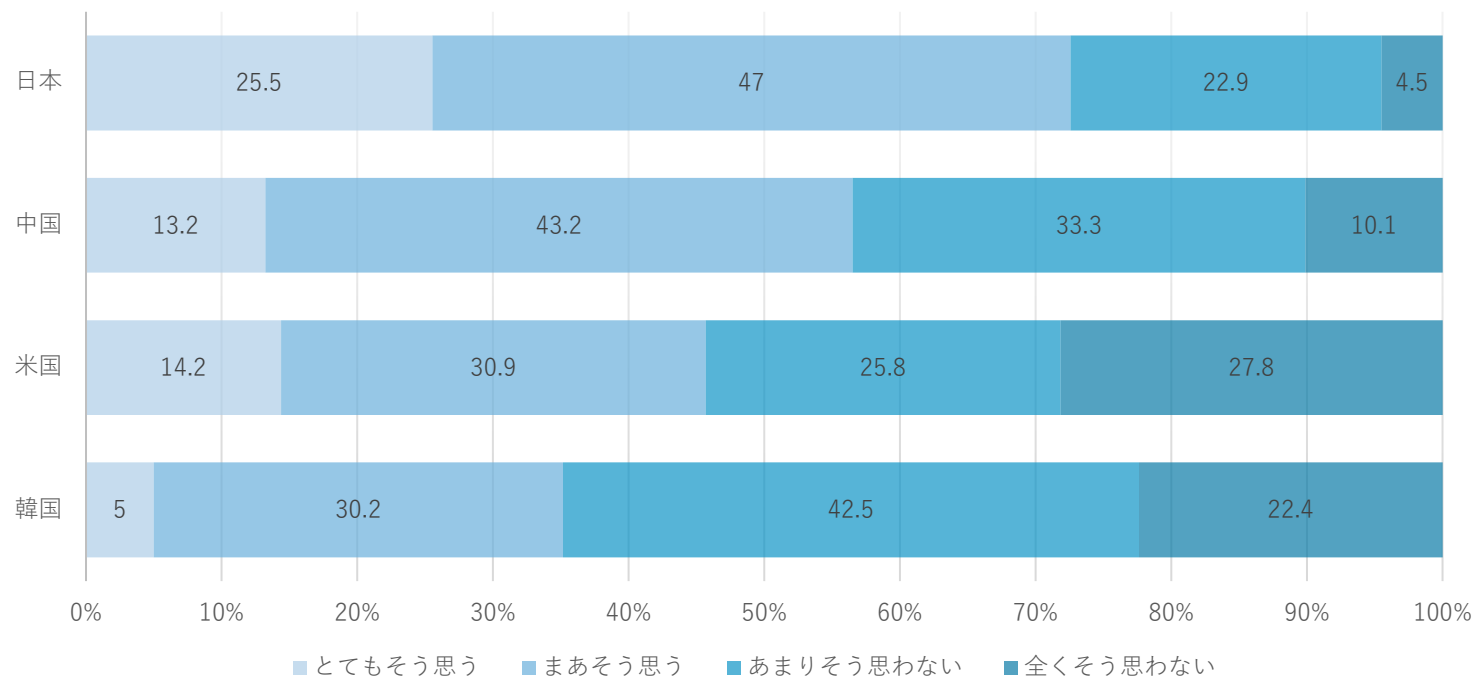
親族から虐待されたと感じる件数は、増え続けている



日本における承認欲求

自分を否定しがちで、自己否定感＝承認欲求が強い

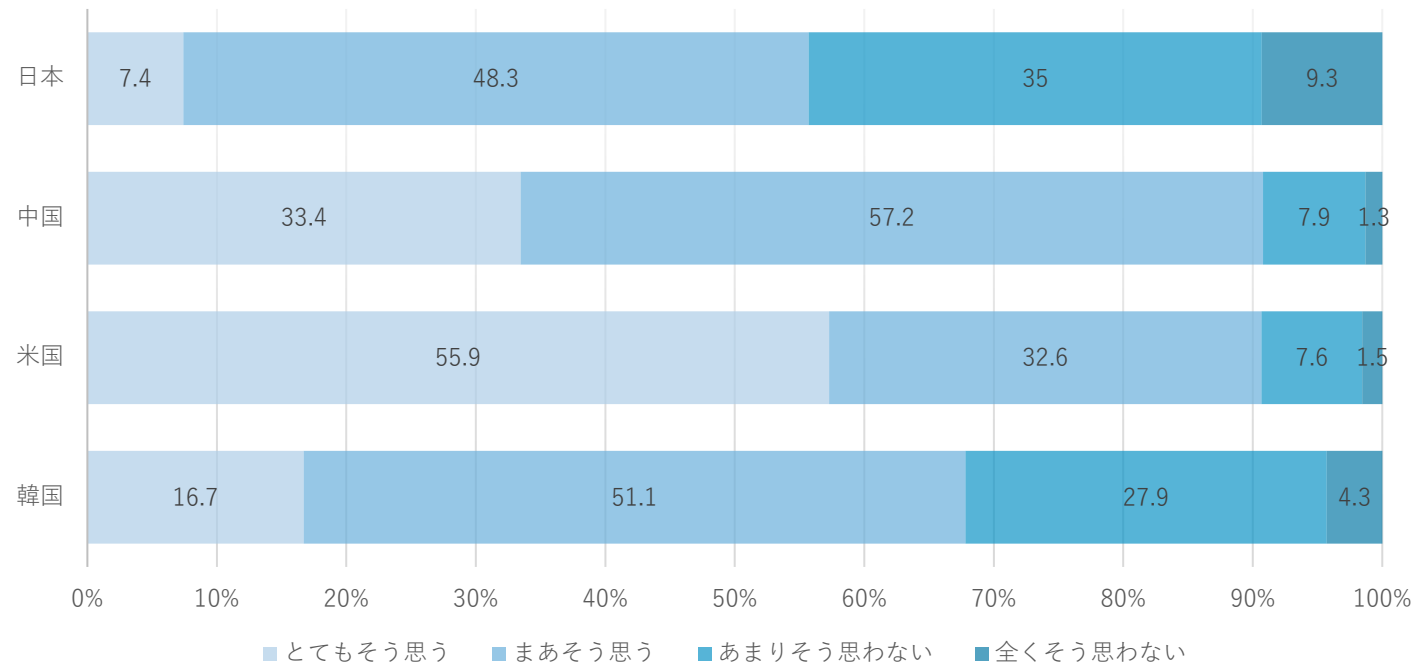
自分がダメな人間だと思うか



日本における自己実現欲求

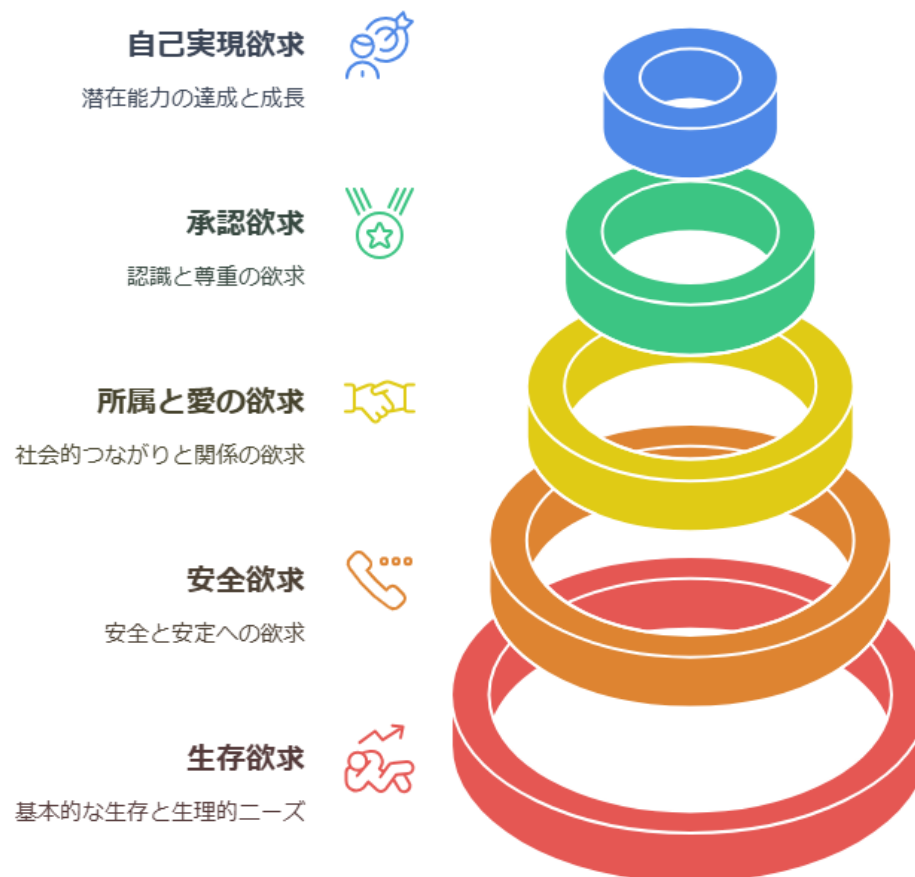
自己効力感が低く、自己実現できなさそうな自分に絶望している

あなたは人並みの能力があるか



課題のある上位欲求

日本人は所属と愛の欲求以上の欲求不満に陥っている



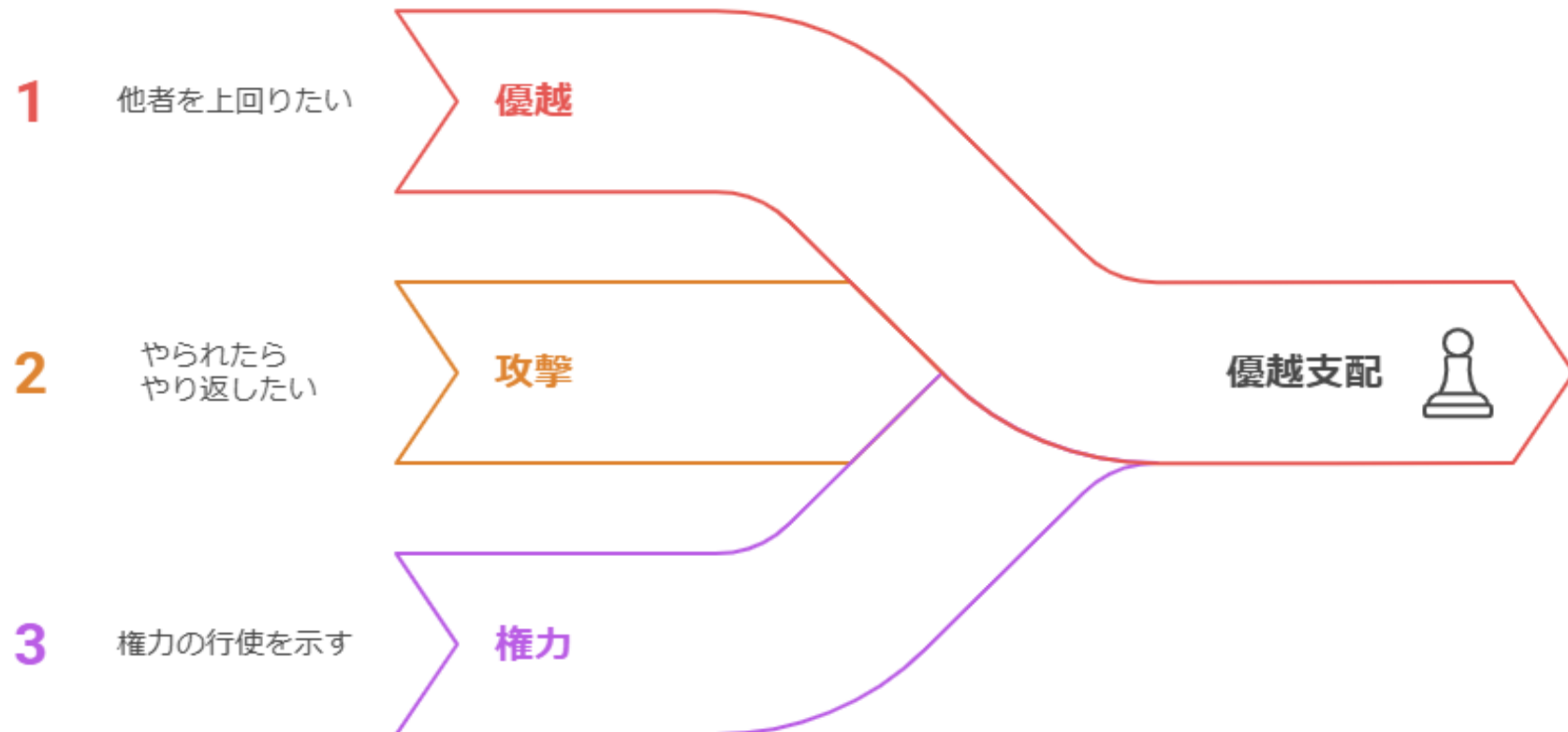
課題が残る欲求を再整理

所属と愛・承認・自己実現の欲求は以下に再整理できる



1.優勢支配

優越・攻撃・権力で相手を支配したい欲求

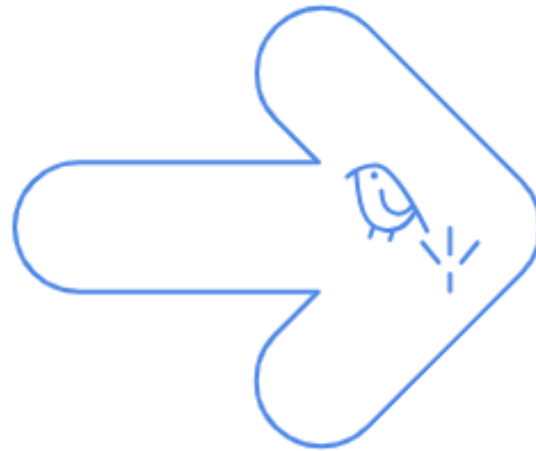


2.情的支配

自由と愛情表現を実現したい欲求

自由

個人の自立を表現したい



愛情

感情を分かち合いたい

3.積極的活動

知りたい・達成したいと考え活動する欲求



4.関係形成

助けたい・認めてほしいと考える欲求

援助

他者を助けたい



承認

他者に認めてほしい

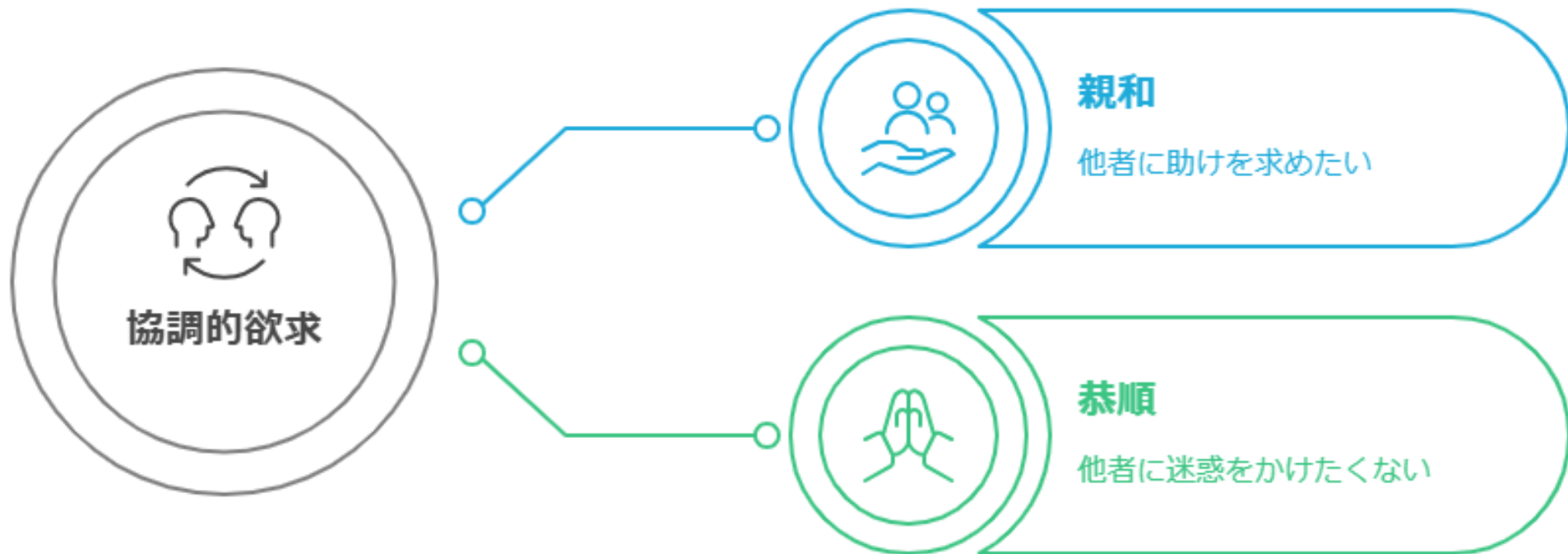
5.保身

自信に危険を与えるものを避けたい欲求



6. 協調

人に助けてほしい・迷惑をかけたくない欲求



【思い込み】 認知的不協和の解消とは

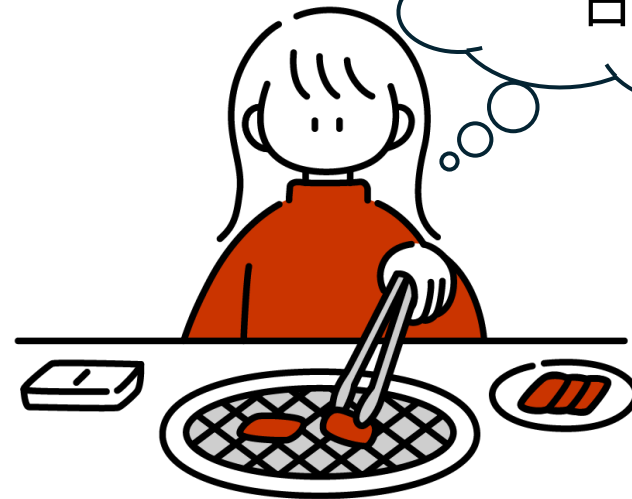
自分の考え(認知)と違う状況に陥った際に
無理やり不快感を解消しようとする本能

絶賛
ダイエット中

そんなに食べたら
太るよ

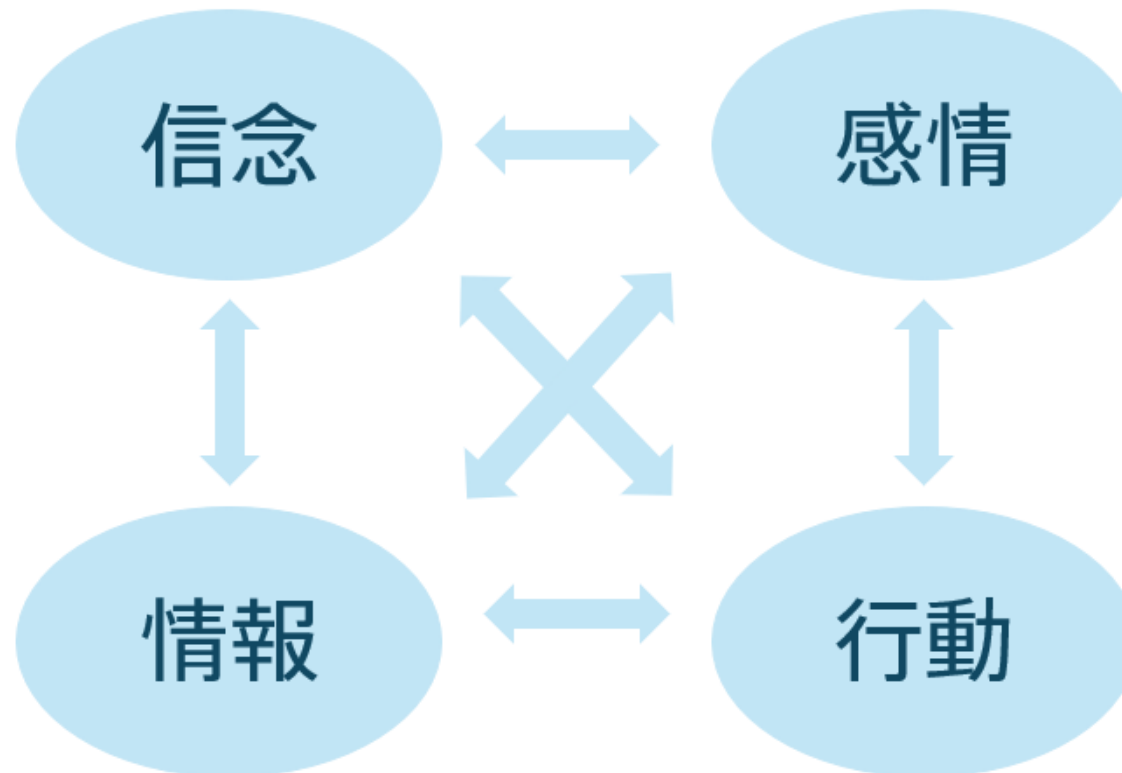


今日は特別な
日だから



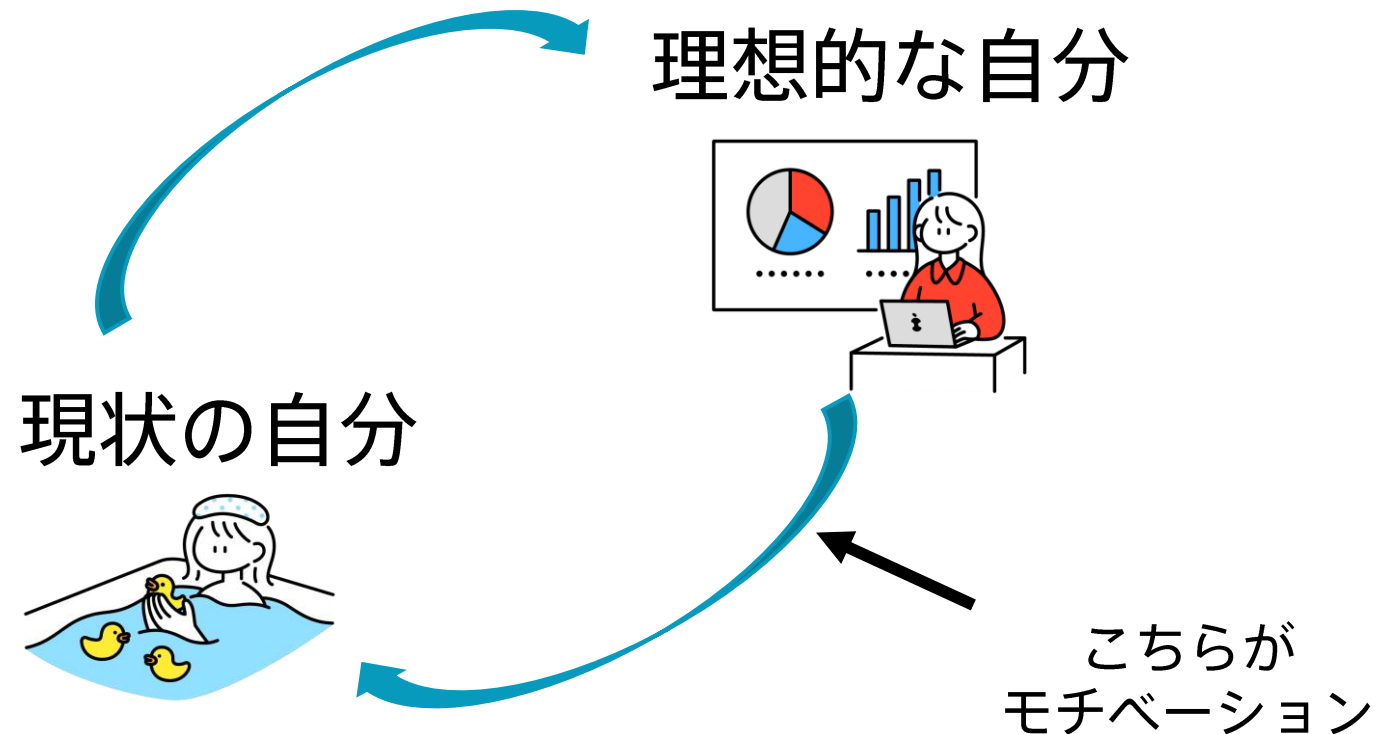
認知的不協和の解消のメカニズム

4つの要素の間で矛盾が生じた際に、発生する



特に厄介な現状維持バイアス

現状の自分を維持しようとする
強烈なモチベーションが変化を阻害する



戦略から実行までの大枠

戦略

ルール理解

- ・ 環境理解
- ・ 自己理解

実行

4つの武器

- ・ コーチング
- ・ コンサルティング
- ・ カウンセリング
- ・ ティーチング

ゲーム化された環境づくり

ルール理解

敵(環境)を知り己(自分)を知れば
百戦危うからず

孫子『兵法』

→環境と自分の理解が重要



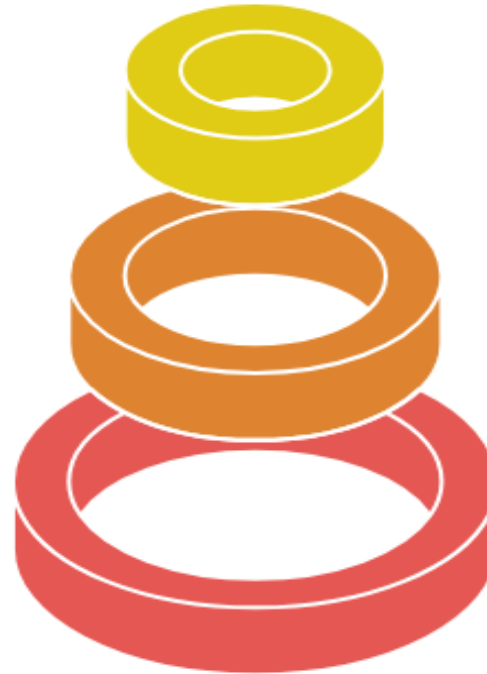
戦略/戦術/戦闘の概念

戦略が戦術を決め、戦術が戦闘を決める
すなわち、戦略の重要性が大きい

戦略 

戦術 

戦闘 

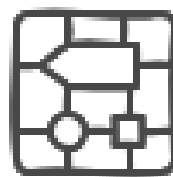


戦略/戦術/戦闘の定義



戦略

競争優位を確立し
資源の分配を
すること。



戦術

包囲または突破を
実行することで
戦略の方向性を
決定すること。



戦闘

力・時間/空間
情報・兵站・統制
士気(目的/教義)を
管理すること。

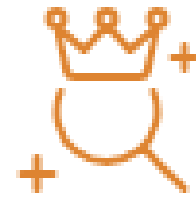
支配構造理解(競争優位に立つ)

勝利条件と支配条件を発見する必要がある



**勝利条件を発見
する**

目標を達成するため
ルールを特定する



**支配条件を発見
する**

ルール支配のための
条件を特定する

支配構造理解(競争優位に立つ)

勝利条件 ※サッカーの例

- 得点の最大化＋失点の最小化による勝利確率の向上
- ゴール前で時間と空間が無限であれば、だれでも得点できる
- ゴール前で時間と空間が無ければ、だれでも無失点で守れる

支配構造理解(競争優位に立つ)

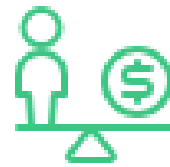
ゲーム支配条件 ※サッカーの例

「対戦相手を物理的・精神的に支配する」

- 相手をゴール前に押し込んで包囲する
- 相手に無理な形で攻めさせて突破する

資本投資先の決定戦略(資源分配)

目標に合わせて、適切に分配する必要がある



人的資本

スキルや能力への投資



社会資本

ネットワークや関係の構築



金融資本

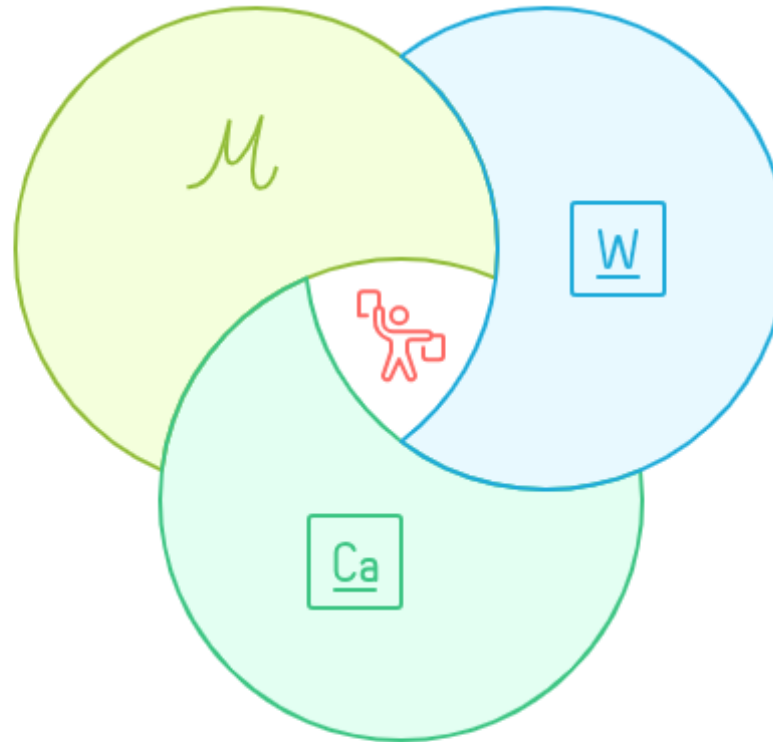
株式や貯金の管理

自己理解：WILL/CAN/MUST

WILL/CAN/MUSTを満たす目標が人生を豊かにする

Must

しなければ
ならないこと



Will

やりたいこと

Can

得意なこと

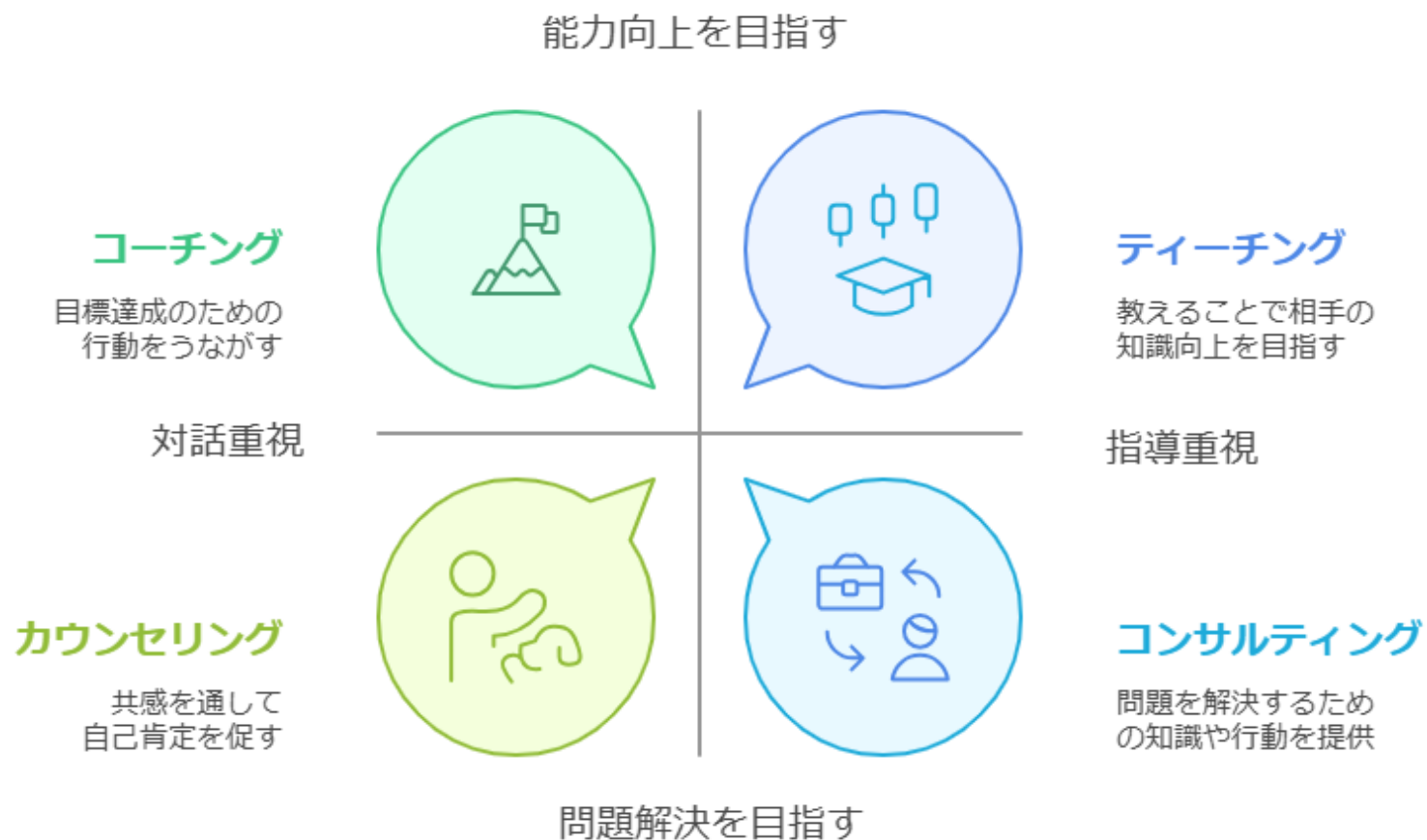
自己理解：SEDAの4象限

世の中の仕事は4種類、どの手段で貢献できるかを知る



実行フェーズ：4つの武器

コーチングを中心とした4つの武器を用いることが有益



ゲーミフィケーション環境

3つの要素を満たした没頭できる環境をつくる



課題要素

ミッションなどの
やりがいのある課題



報酬要素

達成バッジや
ポイント

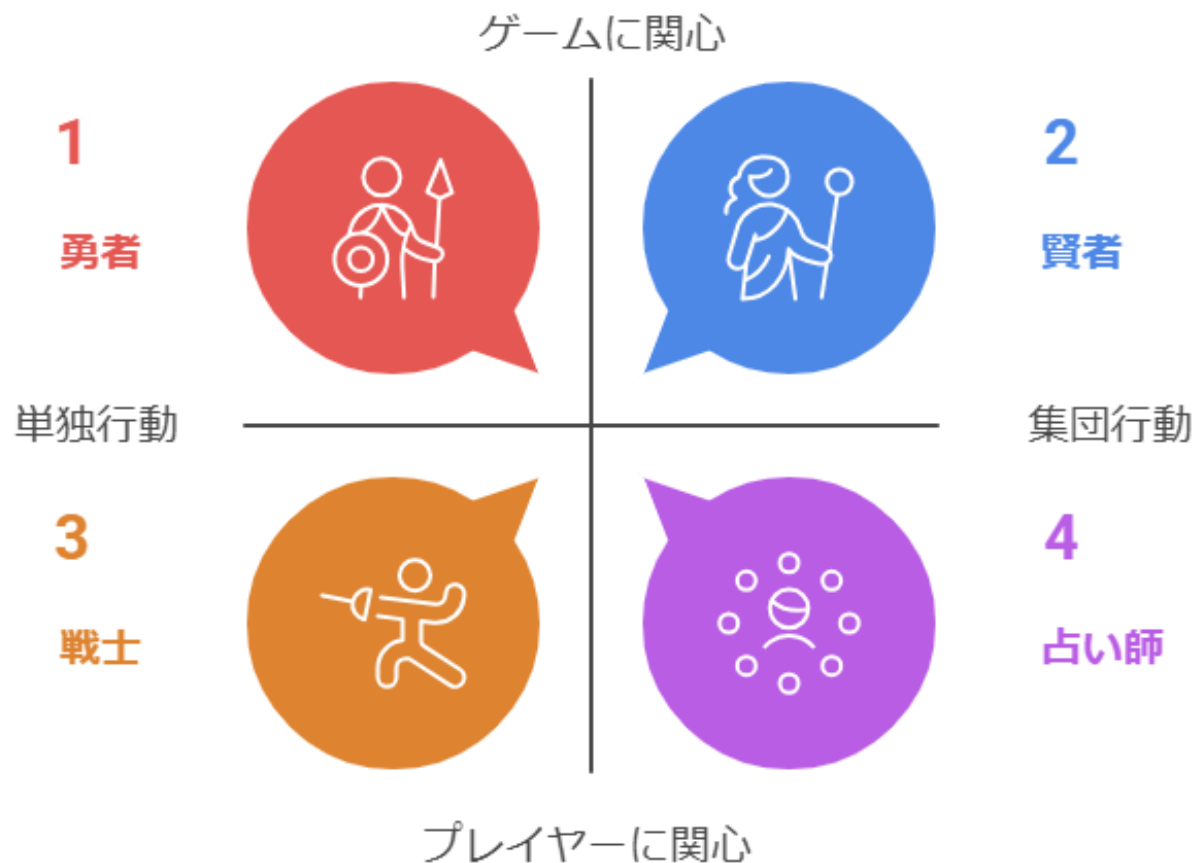


交流要素

ユーザー間競争や
アバターの存在

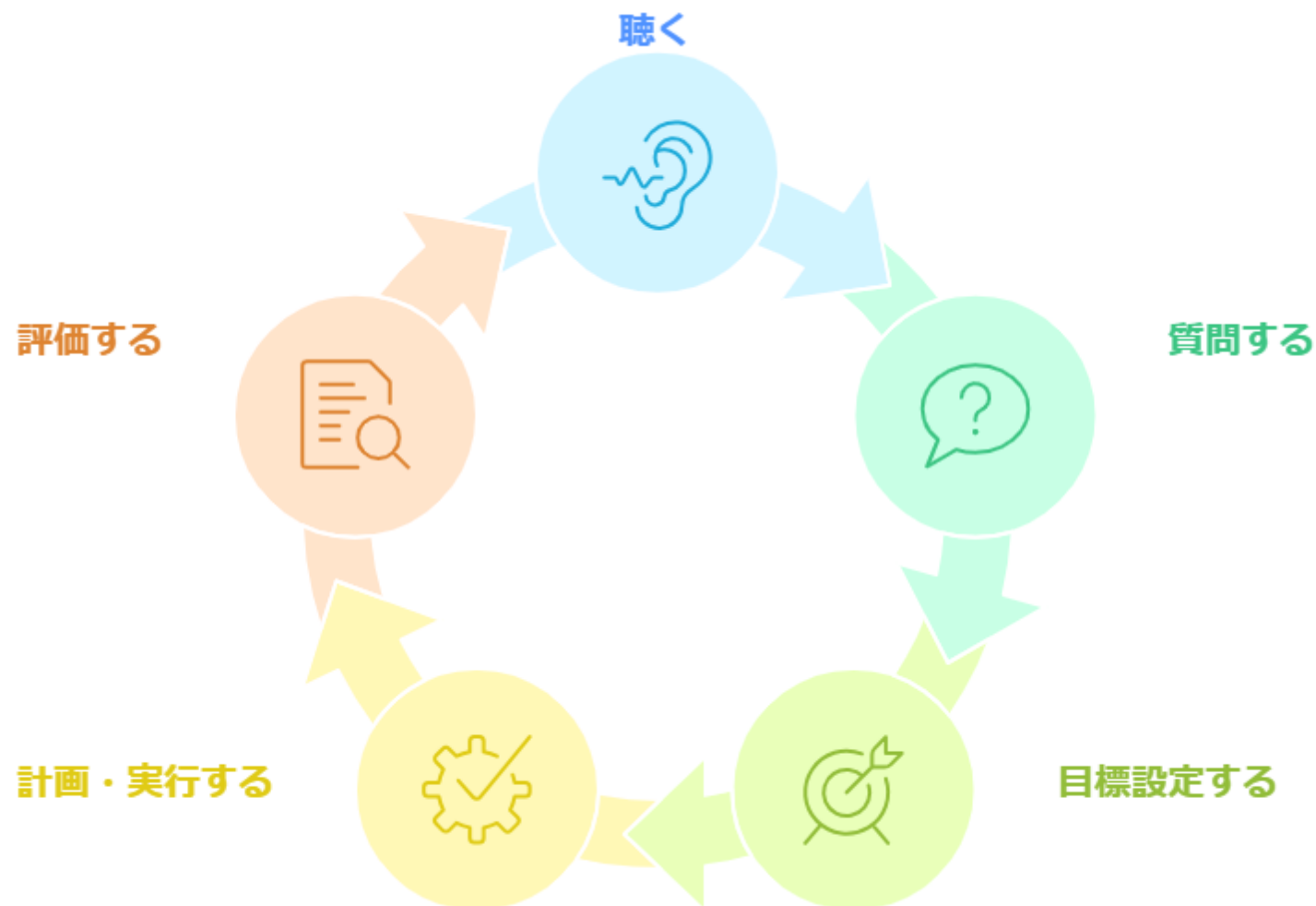
4種類のゲーム参加者たち

自身の性格に合わせた環境を選択する必要がある



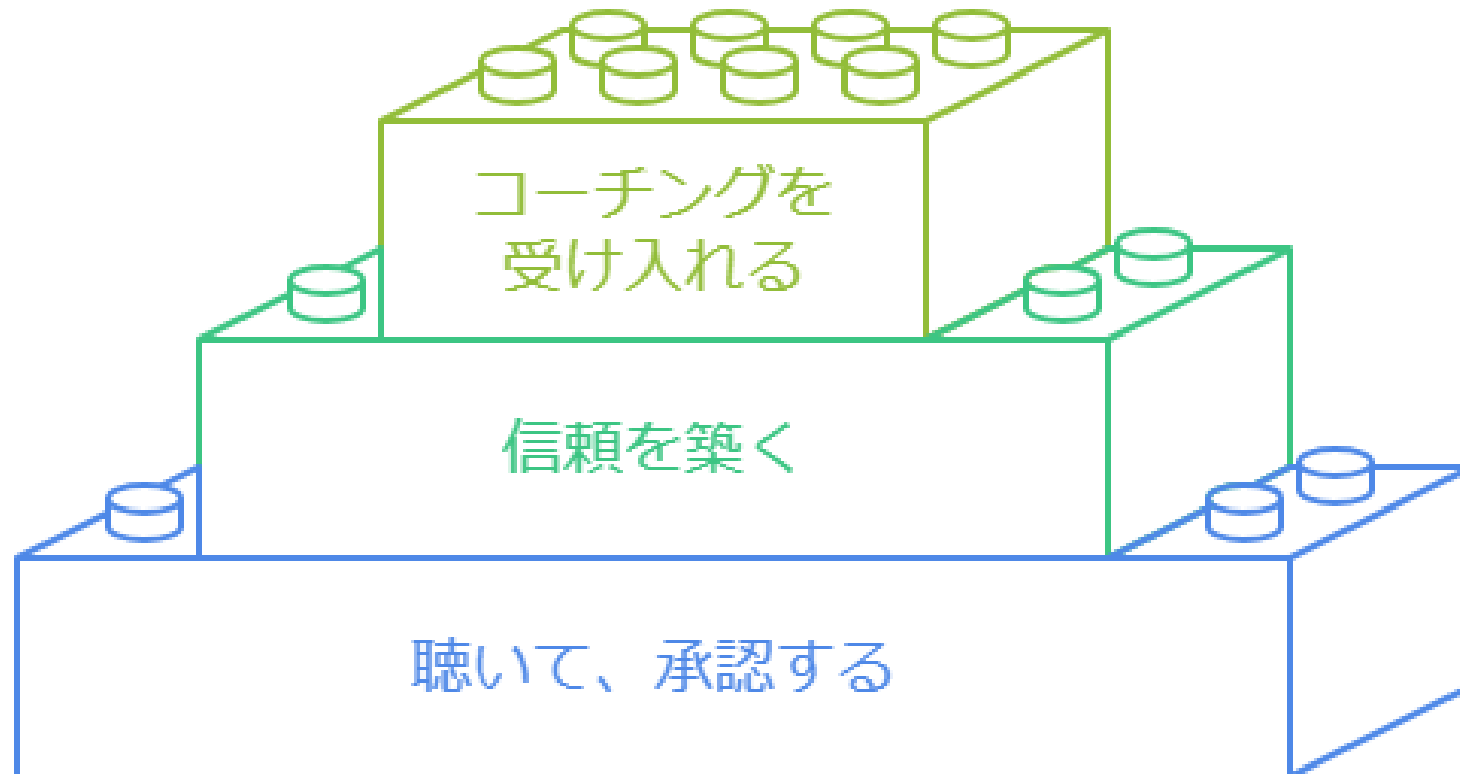
基本編

コーチング実践の全体図



【聴く】 関係性を構築する

コーチングのスタートは聴いて、信頼を築くこと



【質問】相手の答えを引き出す

コーチングにて、自分の考えを押し付けるのはご法度



答えを
押し付けること

答えを
引き出すこと

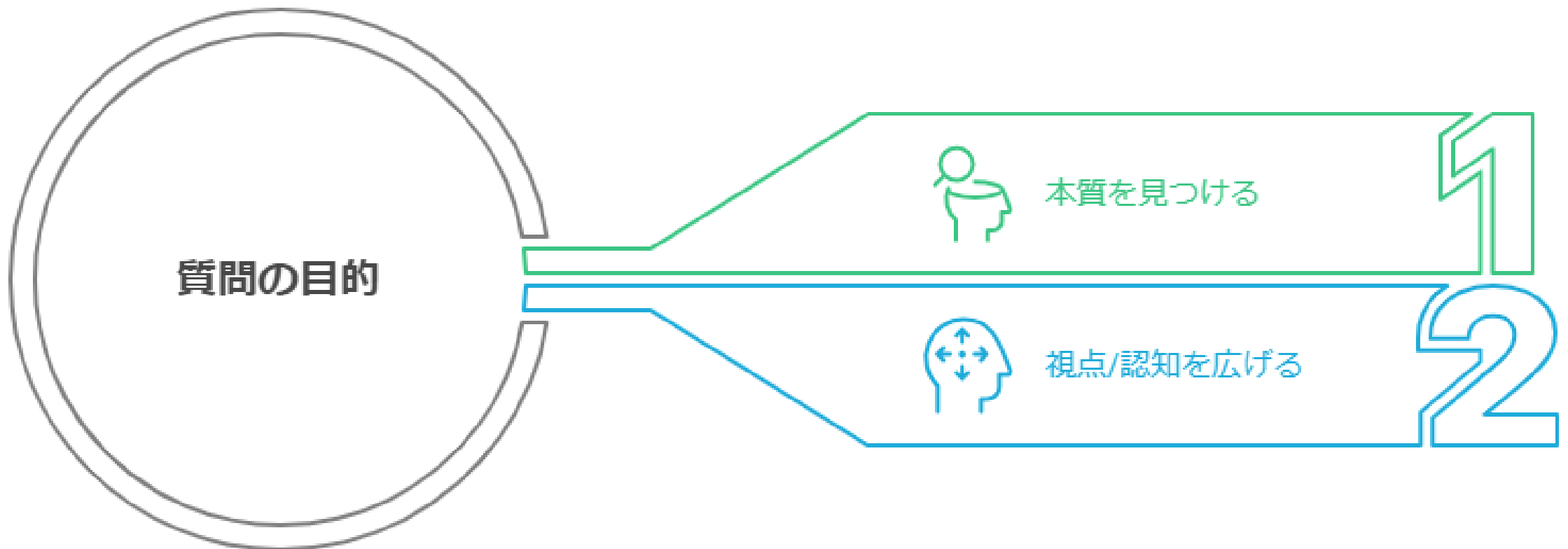
質問で聞くポイント

信頼関係のある範囲で、6点を深ぼる

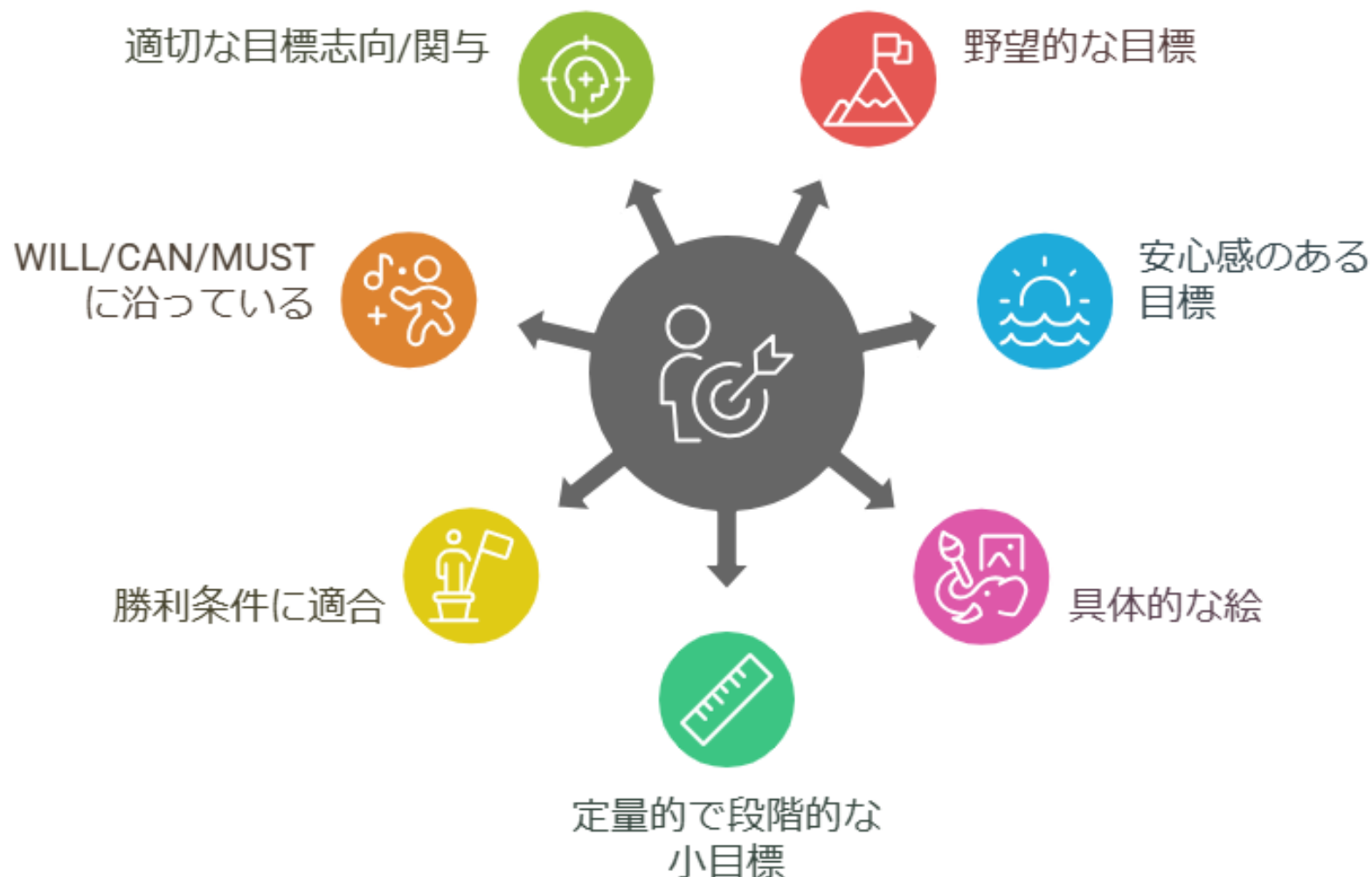


質問の深ぼるポイント(目的)

信頼関係のある範囲で、6点を深ぼる

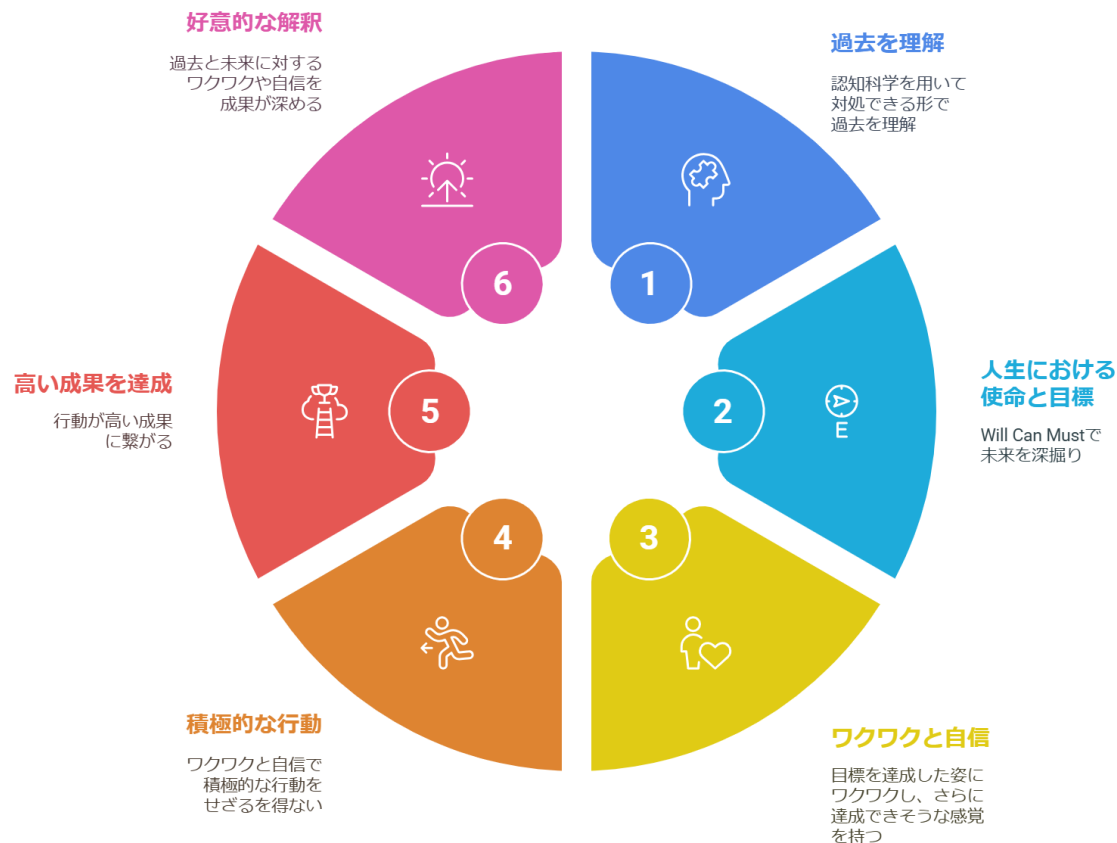


【目標設定】 質を上げる7要素



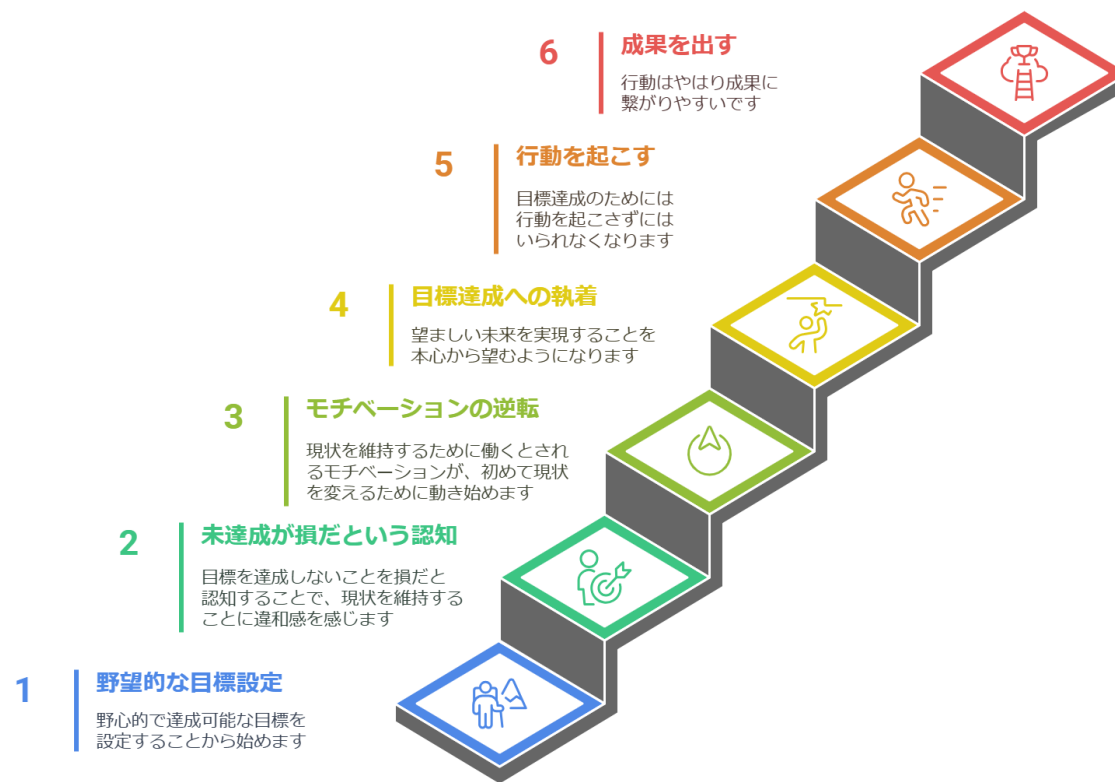
1. 野望的な目標

ワクワクする未来志向の目標にする



2. 安心感のある目標

現状維持が損に感じる目標にする



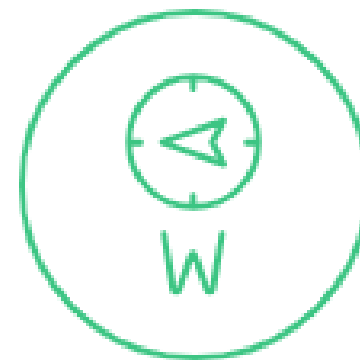
3.具体的な絵にする

上手くいくと勘違いできればワクワクできる



曖昧な状態

上手くいく
イメージがしない

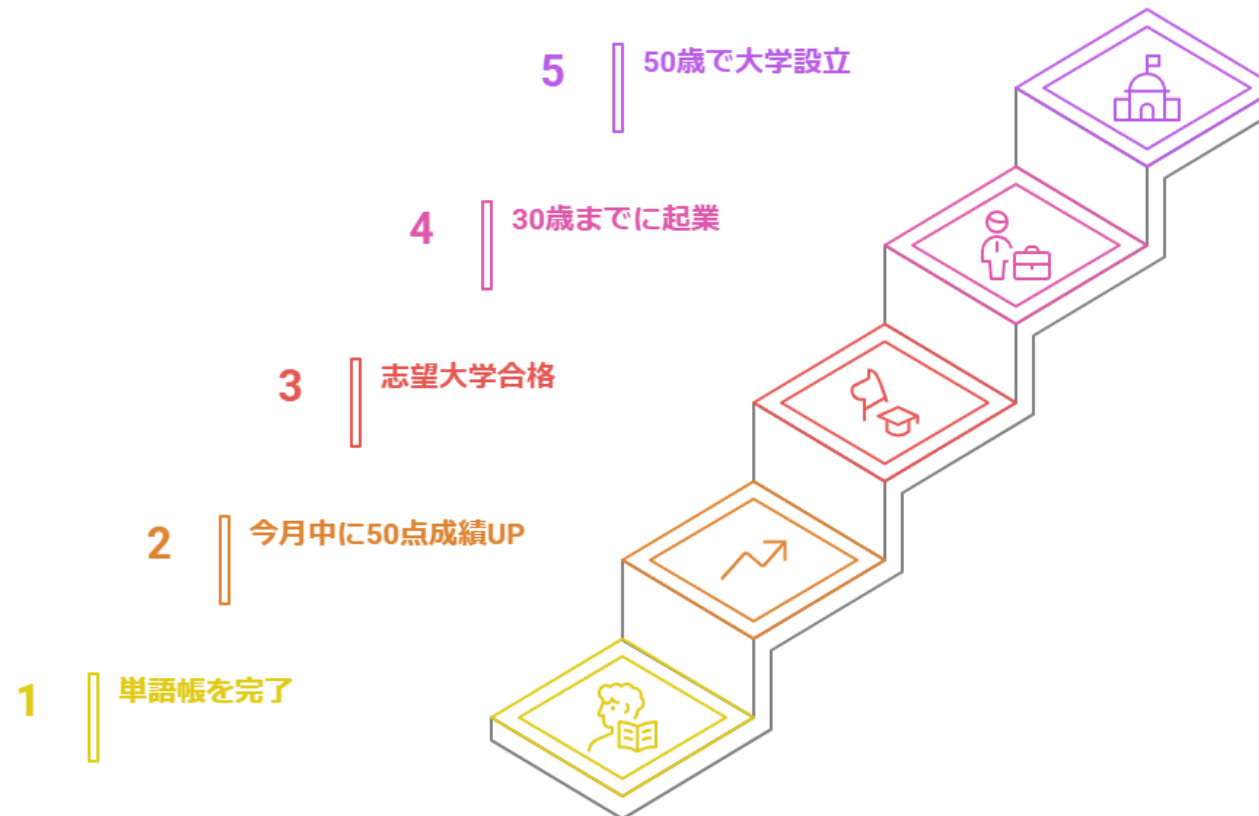


具体的な理想像

上手くいく
イメージができる

4.定量的な小目標で ステップを踏む

野望的な目標達成のために、小さく刻んでいく



5.勝利・支配条件に合っている



**勝利条件を発見
する**

目標を達成するため
ルールを特定する



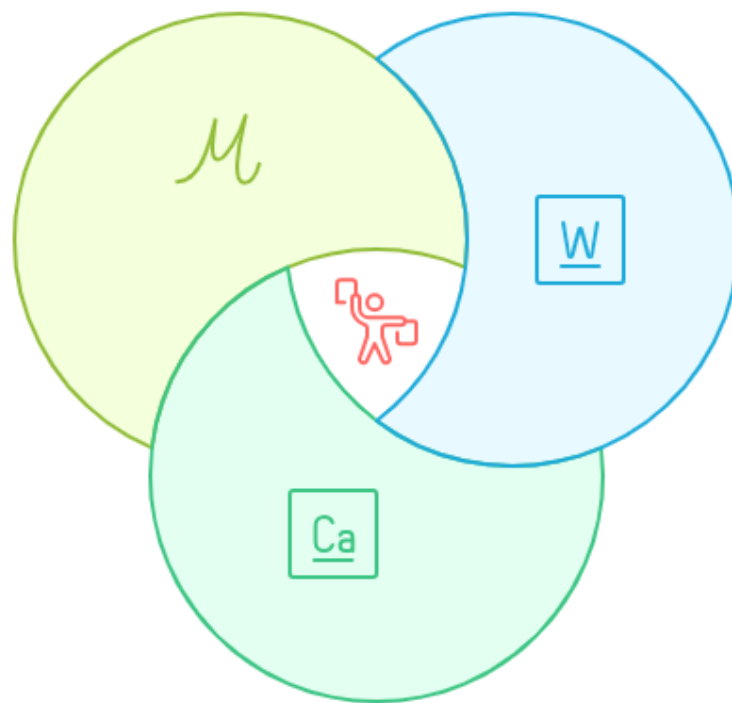
**支配条件を発見
する**

ルール支配のための
条件を特定する

6.WILL・CAN・MUSTの先にある

Must

しなければ
ならないこと



Will

やりたいこと

Can

得意なこと

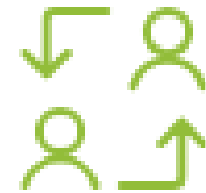
7.目標志向と関与が適切

目標の好みと能力への解釈が、目標達成確率に直結する



目標志向

こういった目標を
好むか

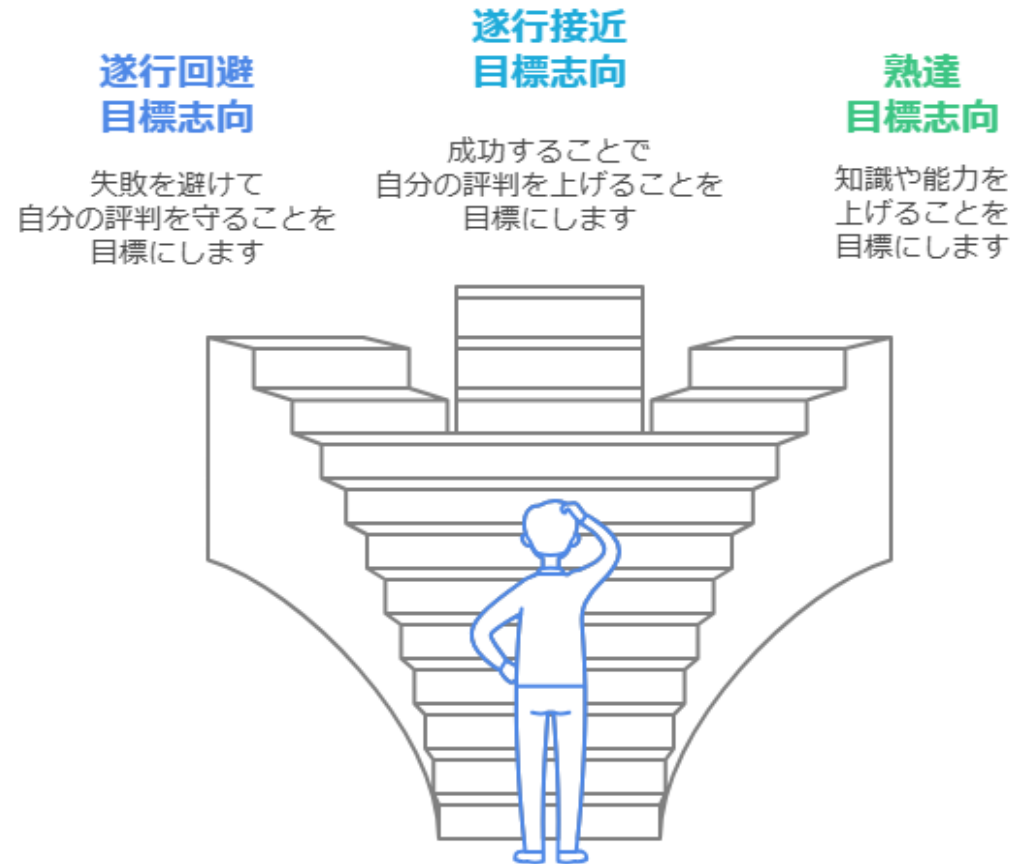


関与

努力と能力の
関係をどう捉えるか

やる気が出る、2つの目標志向

遂行接近と熟達の目標志向が、やる気(自己効力感)に繋がります



やる気が出る、努力と能力の捉え方

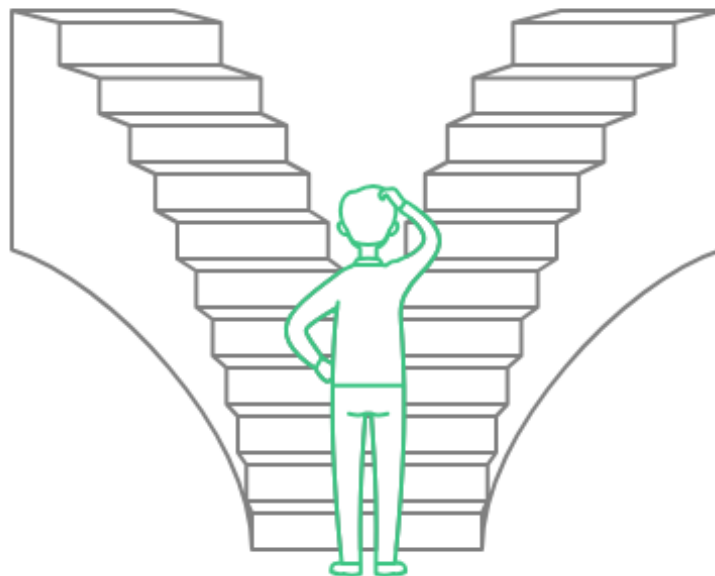
努力で能力を変えられる感覚が、やる気(自己効力感)に繋がります

課題関与

努力で能力は変わると
考えて、失敗を教訓と
捉える

自我関与

努力で能力は変わらないと
考えて、失敗が恥だと
捉える



熟達か遂行接近タイプになる方法

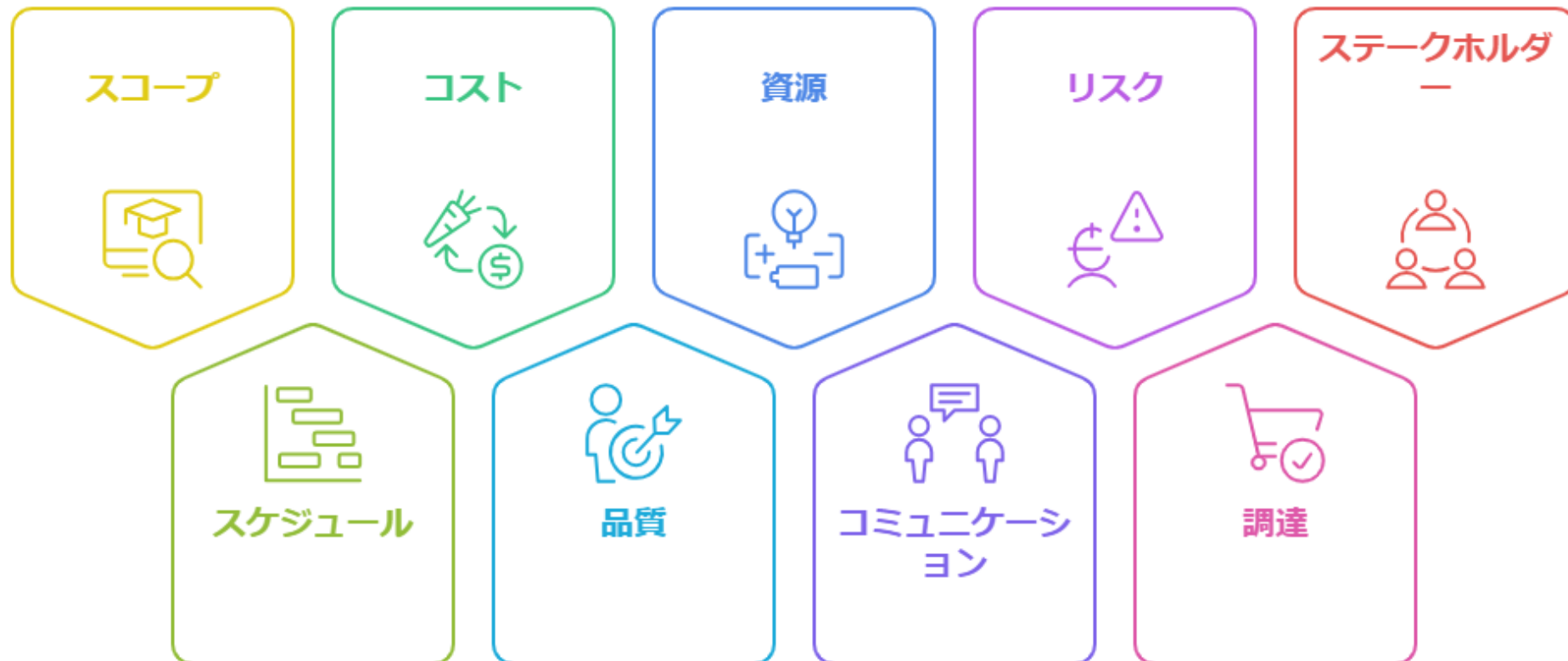
やる気が出るように、性格に合わせ他の要素を変える

目標志向性	関与	過去の認知	将来への期待	援助要請	やる気
熟達志向	課題	◎/×	◎	◎	◎
遂行接近	課題	◎	◎/×	×	◎
遂行回避	自我	◎/×	×	×	×

例：遂行回避から遂行接近志向になるには、
「過去の認知」と「関与」を変える必要があります

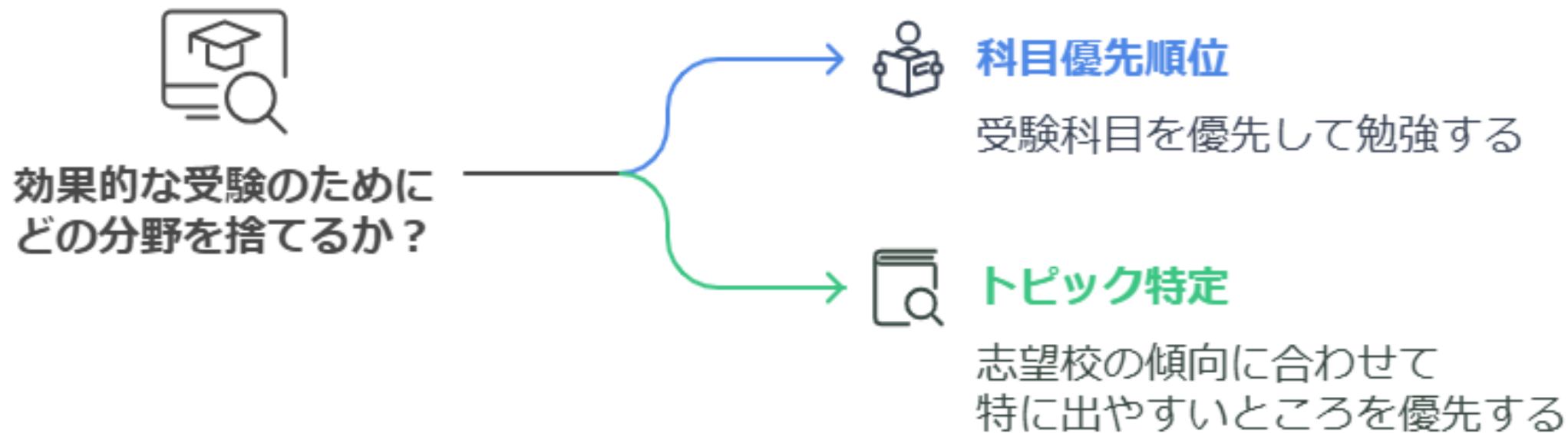
【計画・実行】人生をマネジメント

品質・コスト・期限の最適化のため、9要素を管理する



スコープマネジメント

目標達成において必要が無いものを捨てる



スケジュールマネジメント

限られた時間で優先度が高いものから計画する



スケジュールを
どう立てるべきか？



タイミングの優先順位

1年/1月/1日ごとにタスクを
分解していく

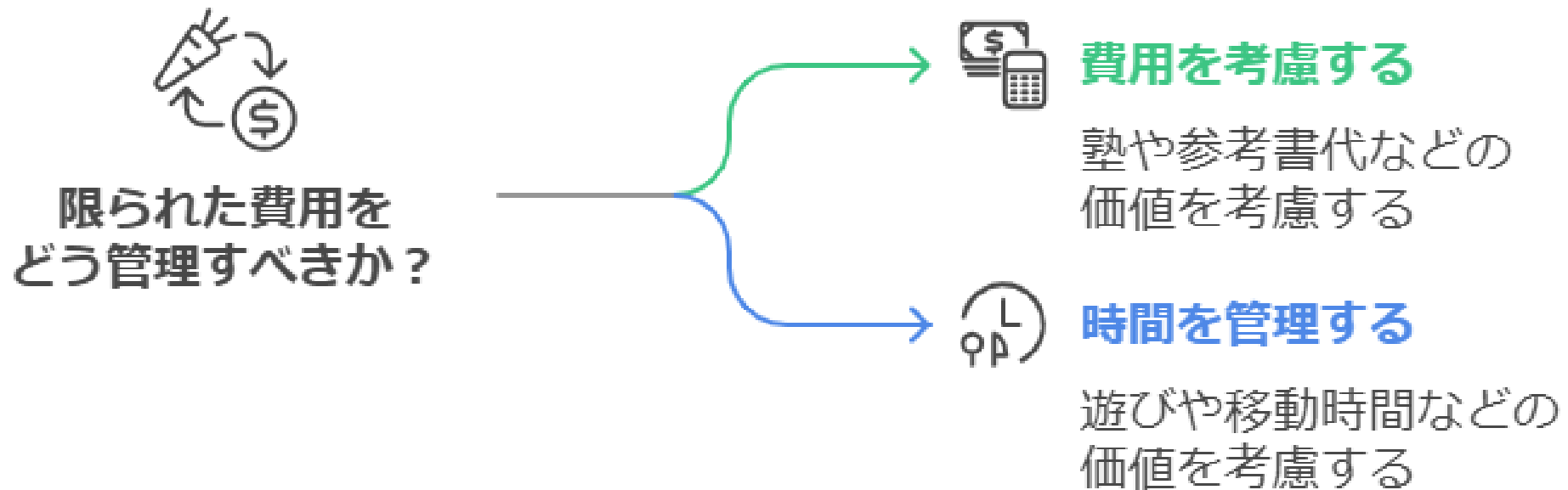


予習と復習の優先順位

復習を基点に勉強を行う

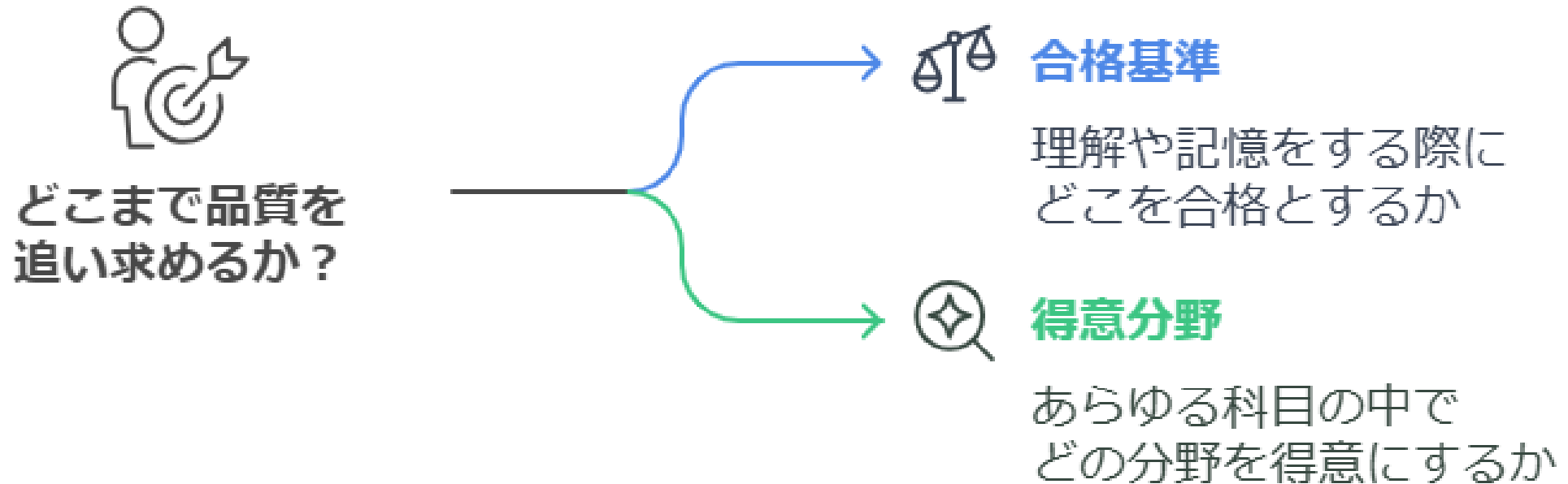
コストマネジメント

あらゆる行動や選択の費用を考慮する



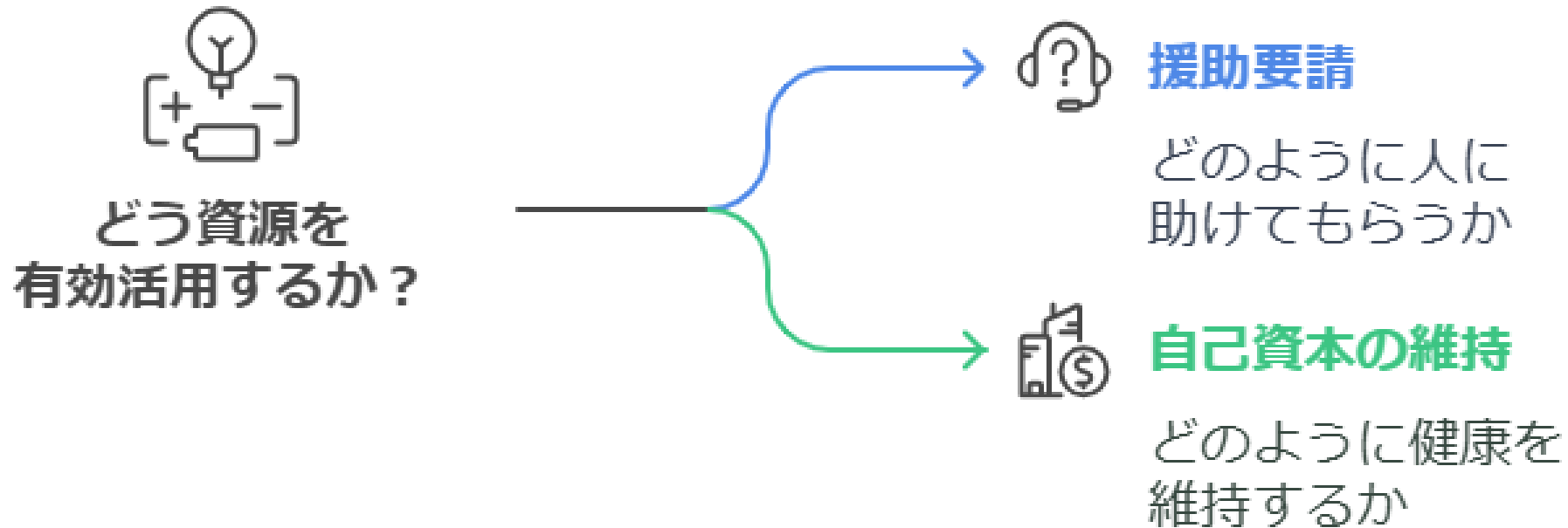
品質マネジメント

限られた資源でできる品質(能力)基準を決定する



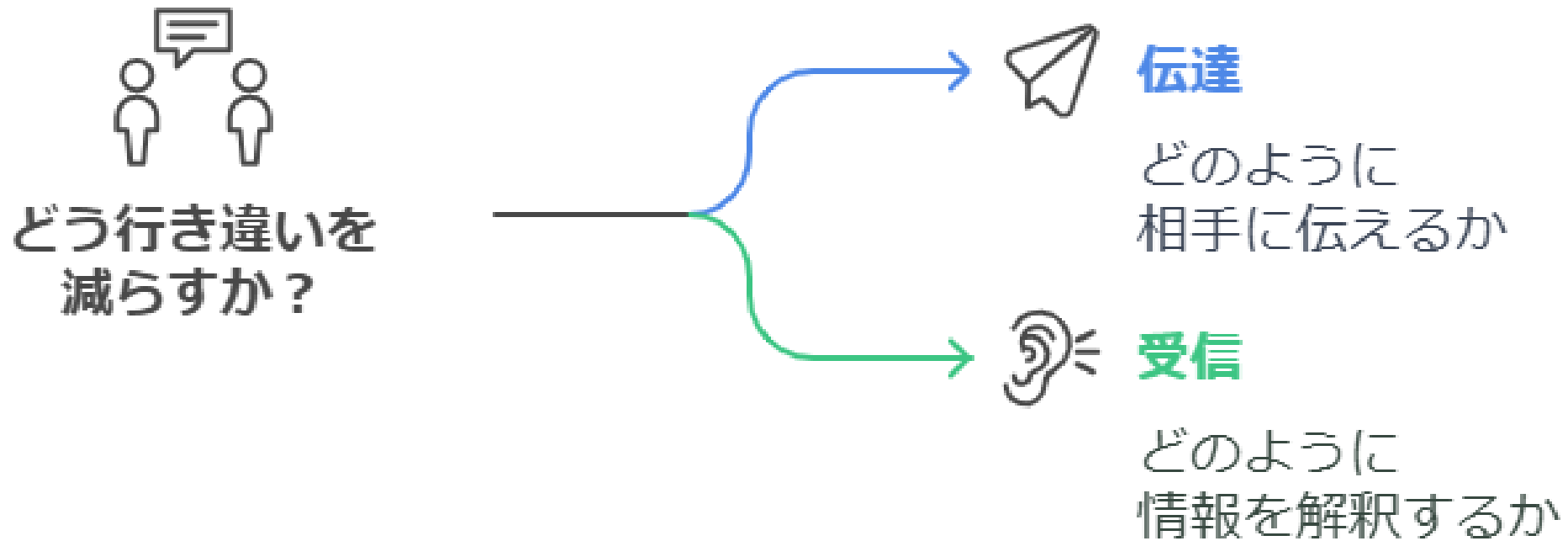
資源マネジメント

安定のために、自分と他人を最大限活用する



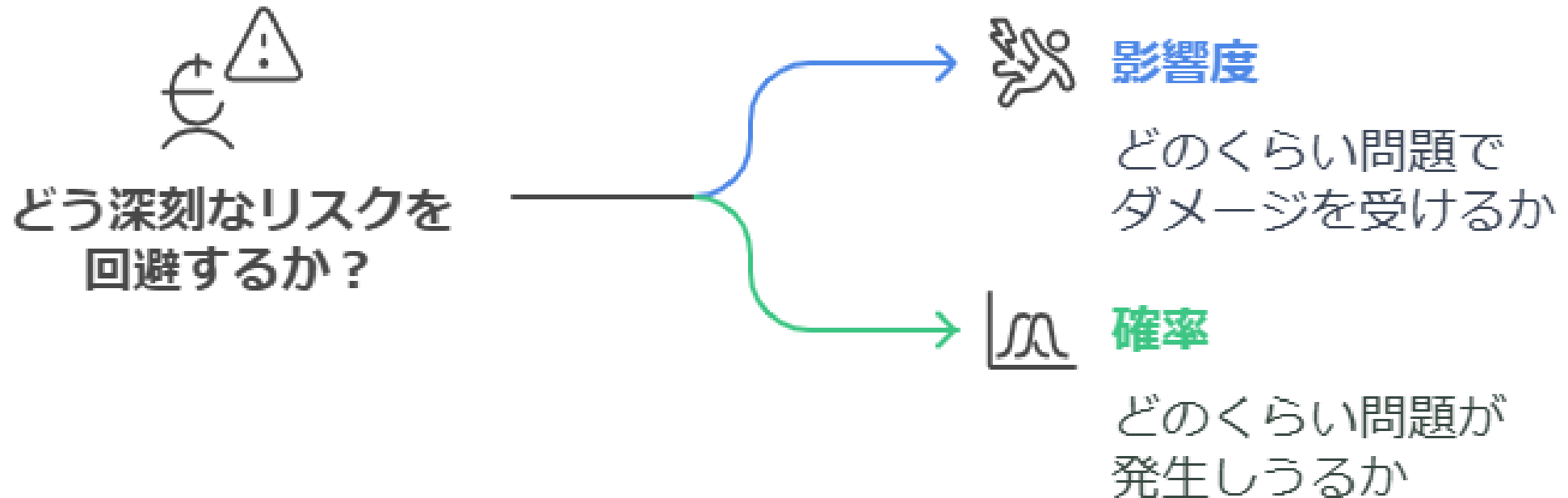
コミュニケーション マネジメント

関係性を悪化させない方法を模索する



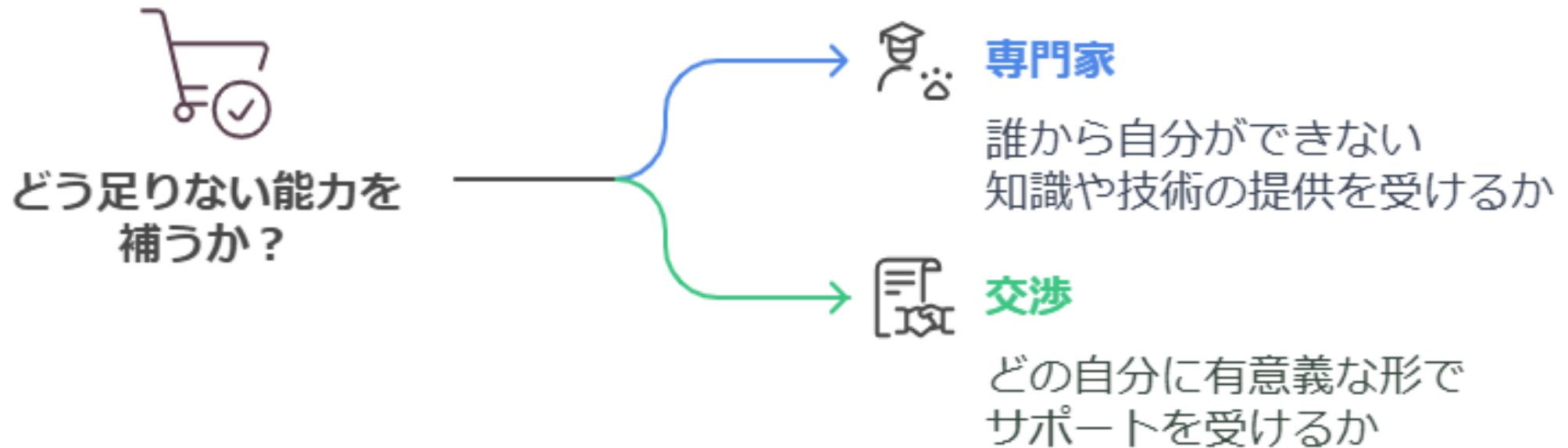
リスクマネジメント

影響と確率の高い領域から、リスク回避を目指す



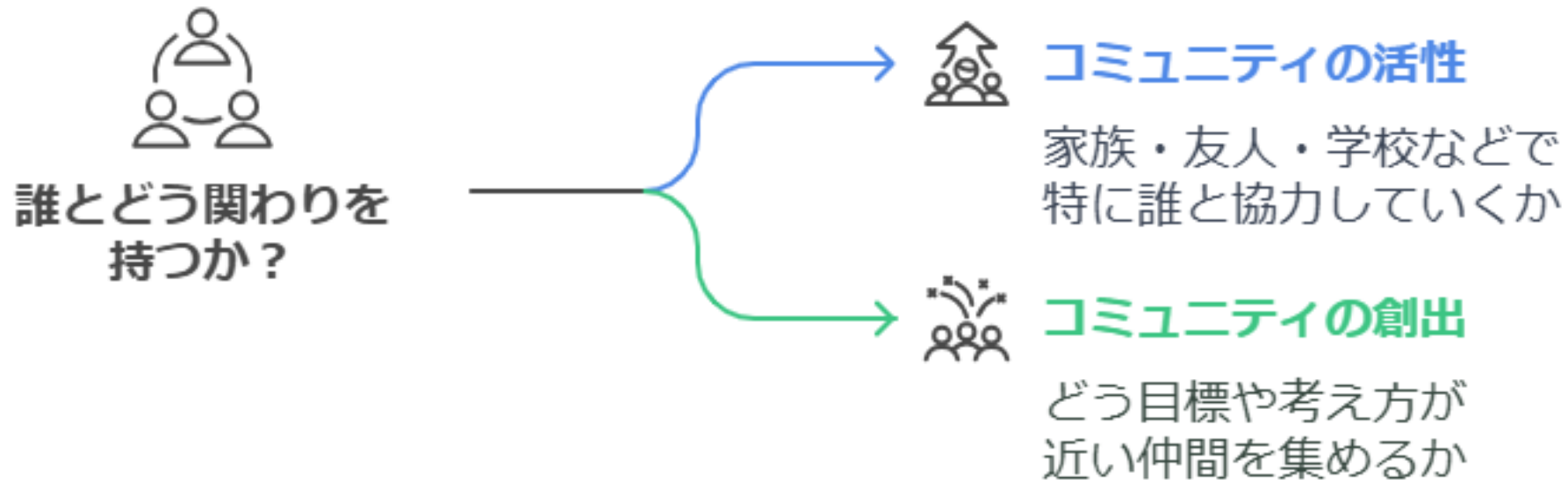
調達マネジメント

外部の専門家に自分が求めることを適切に依頼する



ステークホルダー マネジメント

複数の有益な仲間と協力していく



【評価】 納得して次に向かう評価

公平性の高い評価は納得感を生む



公平性を高める4つの観点

分配的公正

他の人と同様の基準
で評価されているか

手続き的公正

事前に決めたルール
で評価されているか



対人的公正

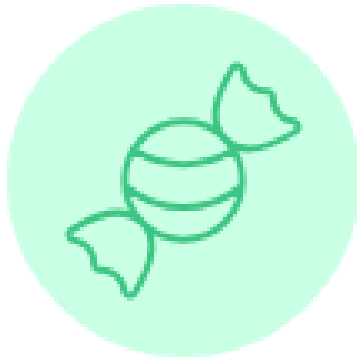
そもそも人として
信頼に足るのか

情報的公正

正確で信頼できる
情報なのか

アメとムチ

評価を用いて、目標に向けた行動をさらに促す



アメ

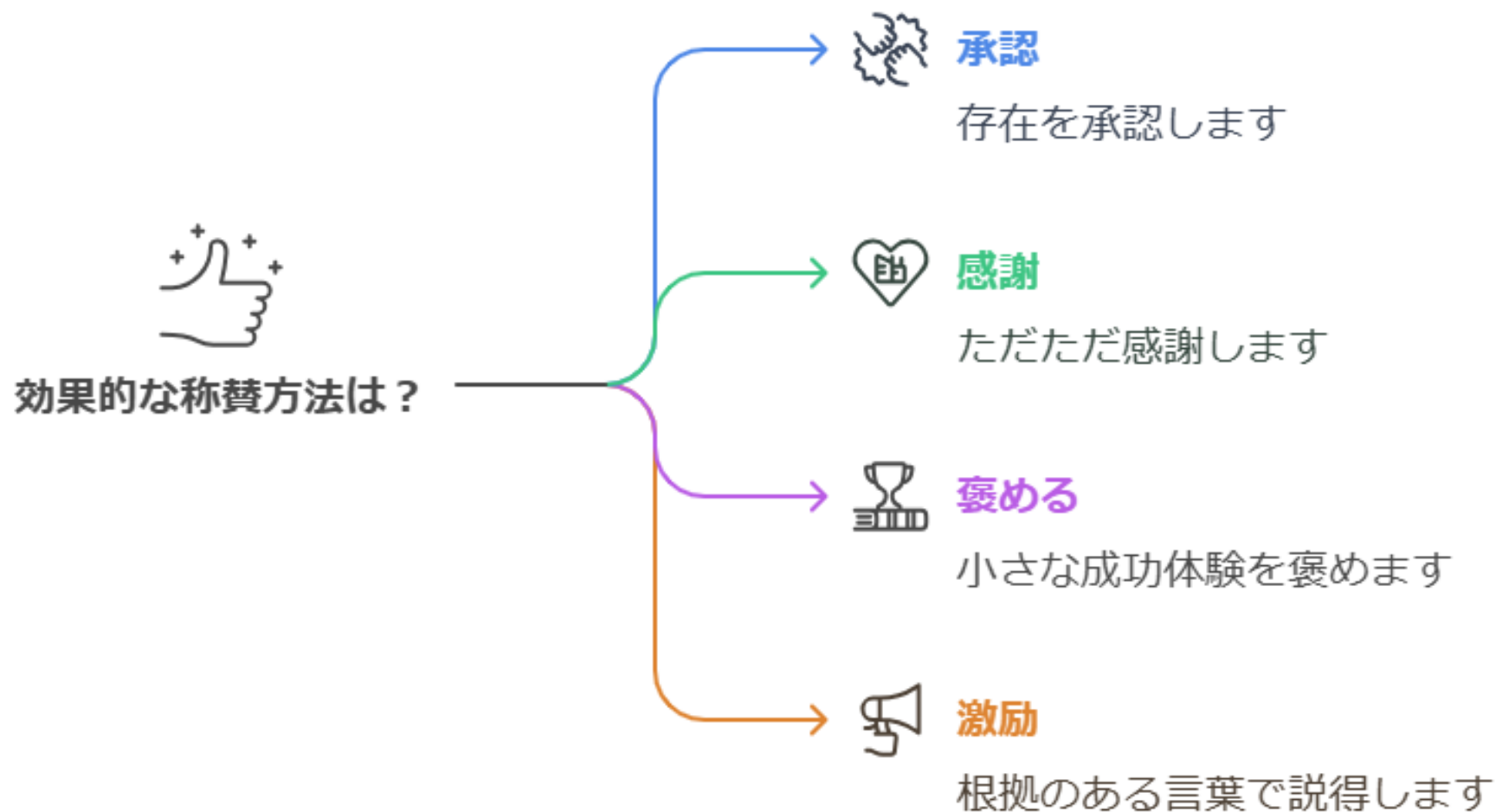
自信や行動を産む
称賛を与える



ムチ

行動を阻害しない
効果的な叱り方

4種類の称賛



承認する

承認欲求を刺激せず、自己肯定感を高める承認



特別感の強い
過度な承認



ただただ存在を
承認

感謝する

嬉しい感情を伝える感謝



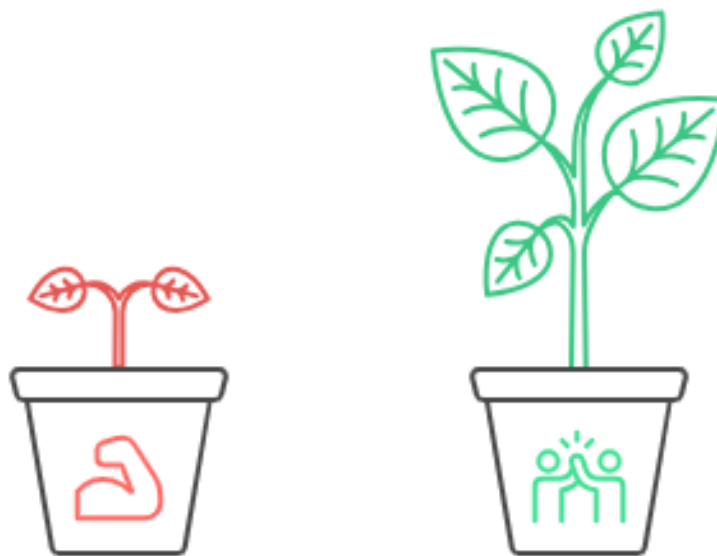
条件や打算のある
感謝



嬉しいことを
率直に感謝

褒める

嬉しい感情を伝える感謝

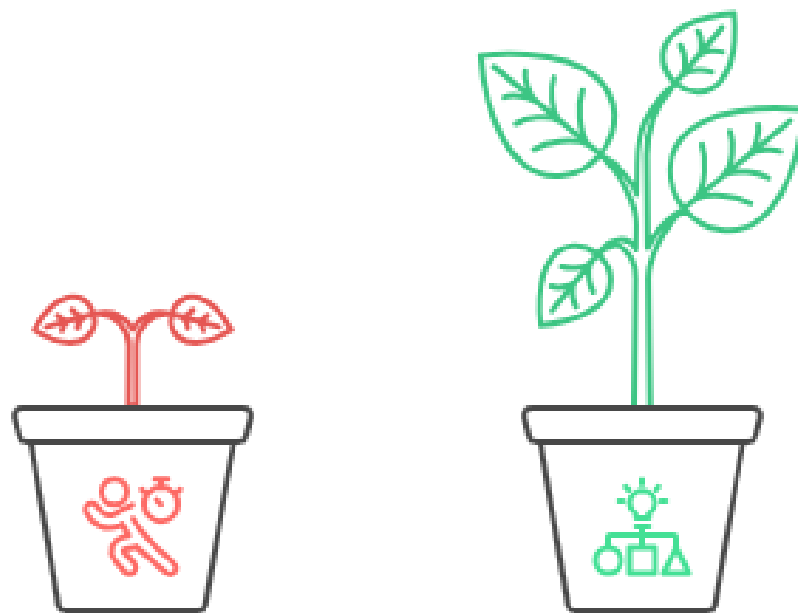


努力を褒める

以前できなかった
小さな成功体験を
褒める

激励する

成功体験に基づく激励



不安がある状態で
努力を強制する

成功体験を根拠に
激励する

注意の方法

共に創造的な解決を目指す注意



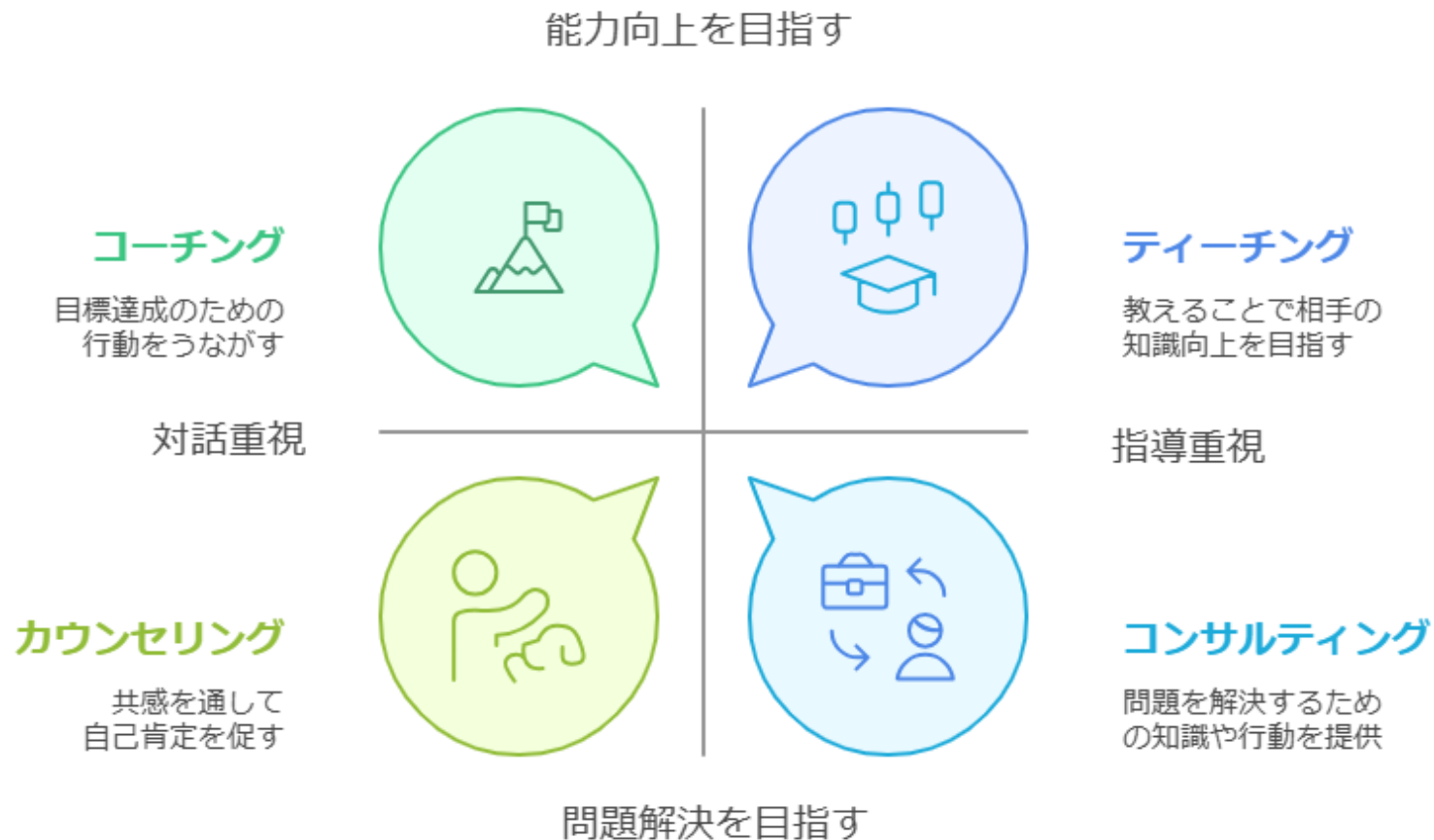
できないことに
正解を押し付け
恐怖を引き起こす

共に悔しがり
一緒に解決策を
探す

應用編

カウンセリングの使いどころ

自分を嫌っている(自己肯定感が低い)場合



ティーチング・コンサルティングの 使いどころ

自己肯定感が高いものの、知識が不足しているとき

能力向上を目指す

コーチング

目標達成のための
行動をうながす

対話重視



カウンセリング

共感を通して
自己肯定を促す



ティーチング

教えることで相手の
知識向上を目指す

指導重視



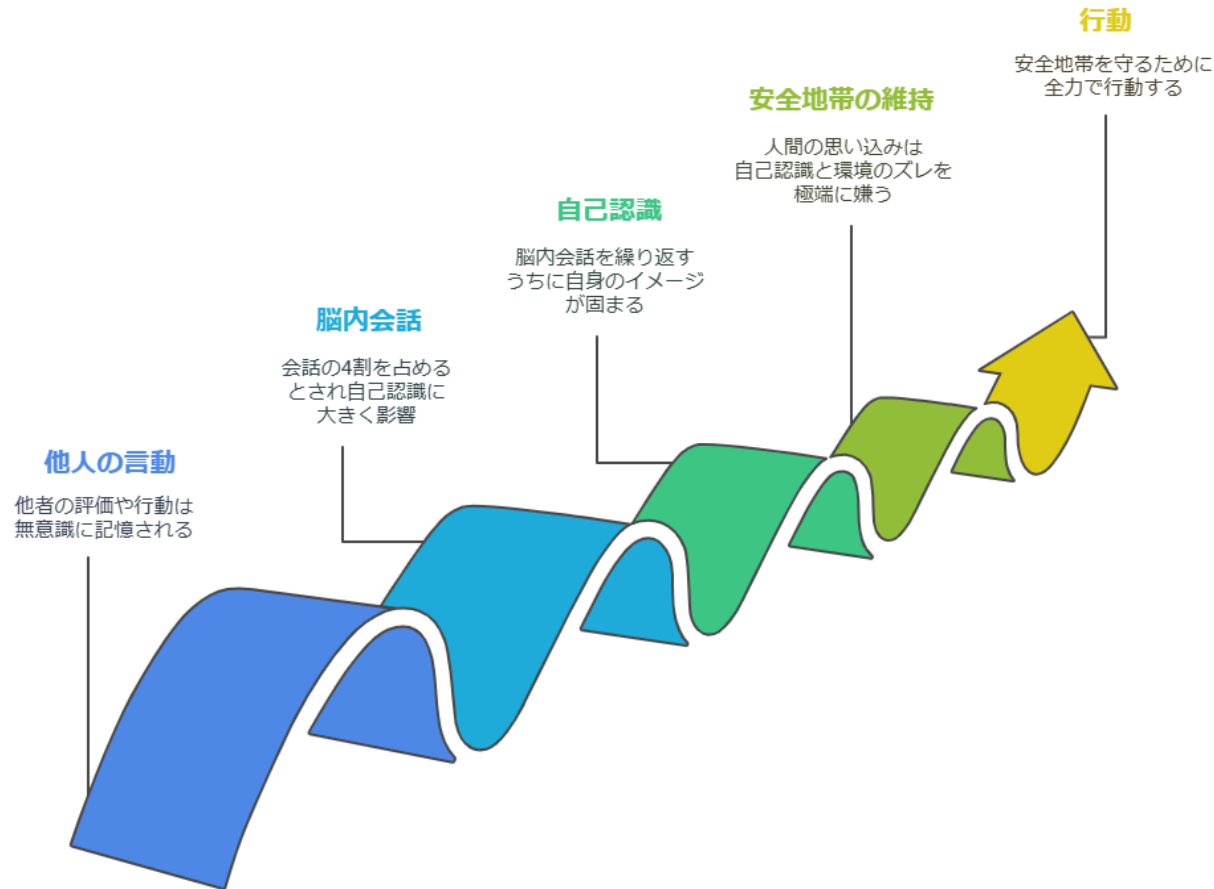
コンサルティング

問題を解決するた
めの知識や行動を提供

問題解決を目指す

質問で使いたい、行動原因の可視化

行動原因4プロセスの深ぼりがコツ



他人の言動の深掘り方

- ・ その脳内会話は、他人のどういう言動のおかげ/せいかな
- ・ どういう言動が周りに多いと、考え方や行動が変わるか

脳内会話の深掘り方

- ・ 自分を△△と評価するとき、頭の中では何を考えてるの？
- ・ ～～みたいな言動が多いと、どう感じたり考えたりするの？

自己認識

- ・ ◇◇にホッとするあなたは、どういう人なの？
- ・ □□みたいな脳内会話が多いと、自分をどう認識するの？

安全地帯(コンフォートゾーン)

- ・ ～～した/しなかったあなたにとっては、何がホッとする？
- ・ ○○なあなたが、ホッとするのはどういう状態？

質問の質を上げる6つのこと



相手の話を受け止める

聴いていないことがバレると信頼損失



相手の会話と
関係の無い話をする



繰り返しなどで
相手の言ったことに
反応する

口を挟まない

途中で口を挟むと聴くつもりが無いと伝わる



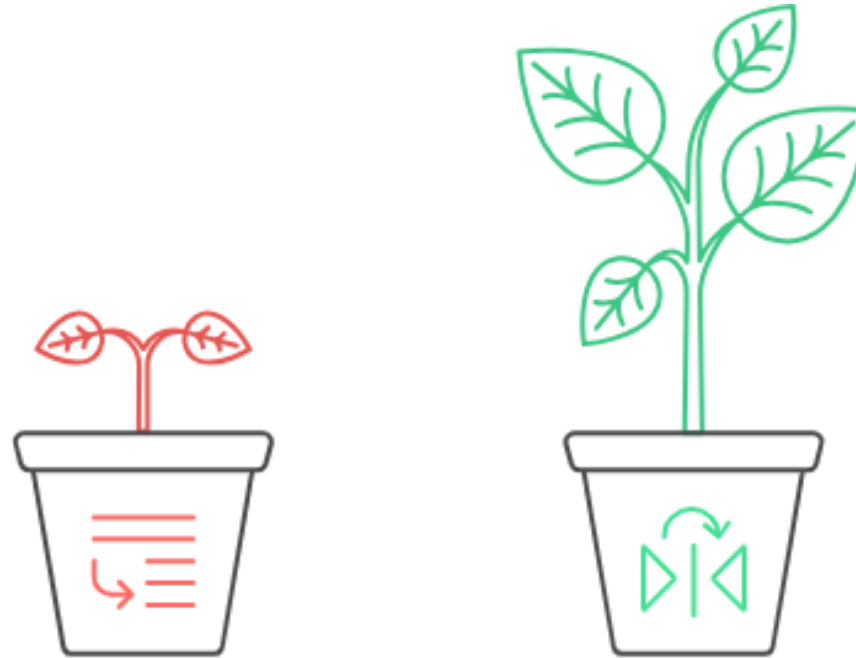
話を遮る



最後まで聴く

言葉の繰り返しに気づく

繰り返す言葉こそ、深掘りのチャンス



言ったことを
そのまま受け取る

口癖に気づく

過度な一般化を避ける

繰り返す言葉こそ、深掘りのチャンス



皆にある問題と
決めつける



なるべく個別の
問題として扱う

理想や答えを押し付けない

繰り返す言葉こそ、深掘りのチャンス



理想や答えを
押し付ける



理想や答えを
引き出す

限界を認める

「お前が言うな現象」は自己効力感を奪う



自分が出来ないこと
を指摘する



相手ができることを
求める

振り返り

コーチングとは？

目標達成を阻害する「欲求」と「思い込み」は？

目標達成の戦略実行にて抑えるべきポイントは？

目標達成に繋がるコーチングの全体像は？

コーチングとは

人生の目標達成して幸福を得るために
相手が持つ答え・自信を引き出し
行動を推進していくこと

満たせていない6つの欲求

所属と愛・承認・自己実現の欲求は以下に再整理できる



認知的不協和の解消とは

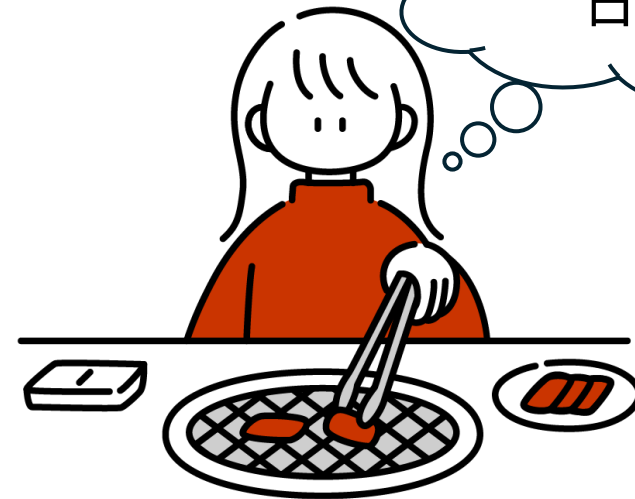
自分の考え(認知)と違う状況に陥った際に
無理やり不快感を解消しようとする本能

絶賛
ダイエット中

そんなに食べたら
太るよ

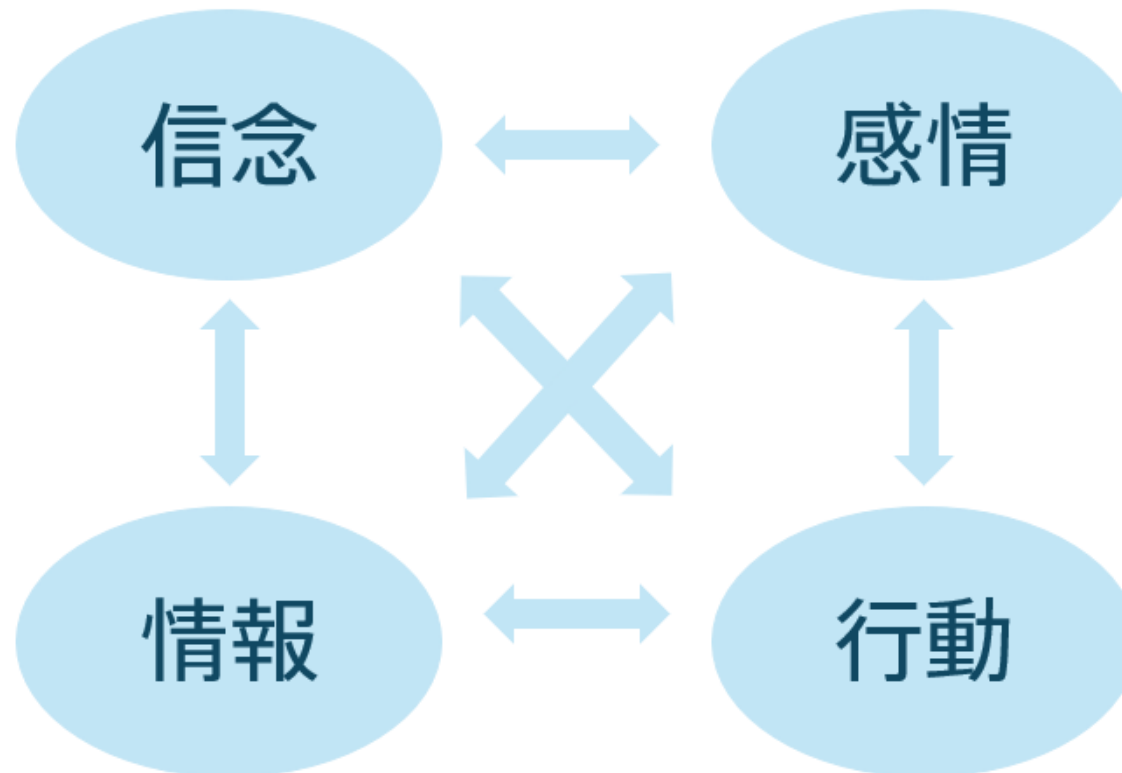


今日は特別な
日だから



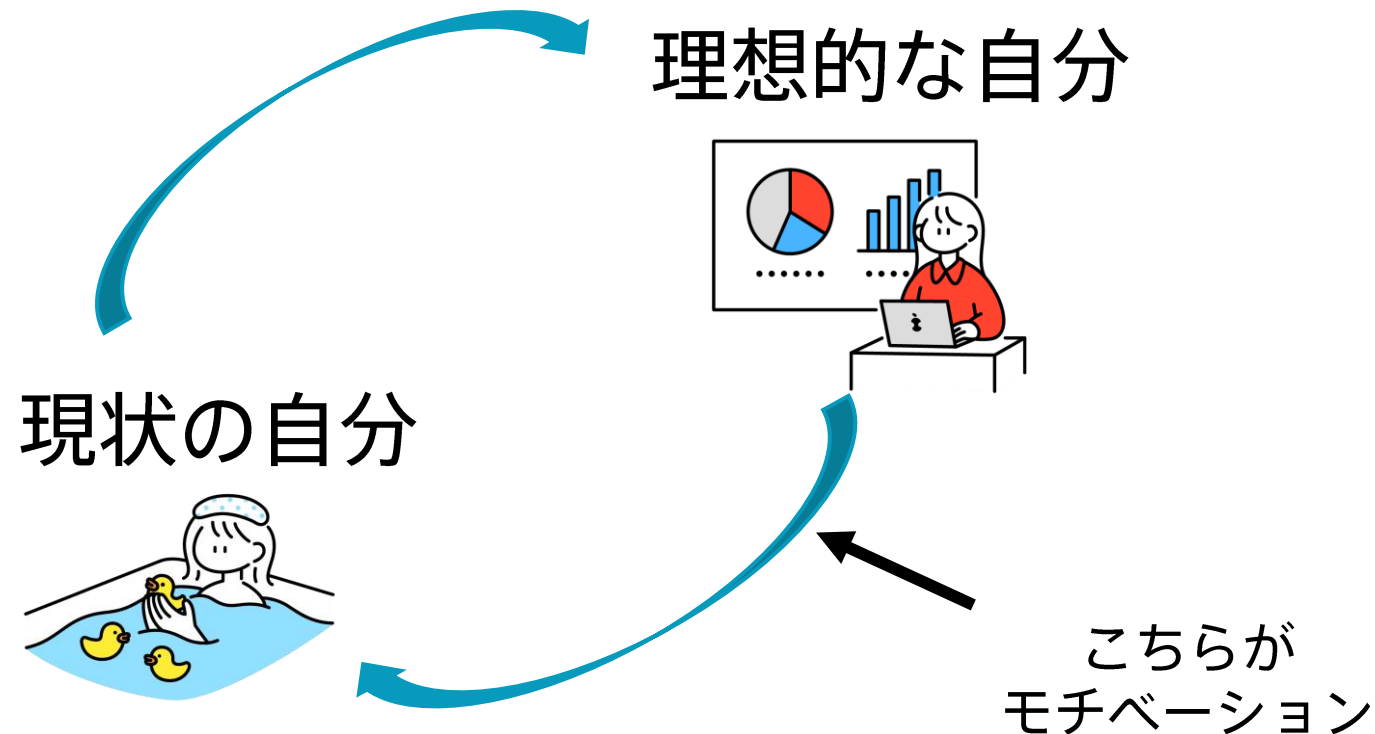
認知的不協和の解消のメカニズム

4つの要素の間で矛盾が生じた際に、発生する



特に厄介な現状維持バイアス

現状の自分を維持しようとする
強烈なモチベーションが変化を阻害する



ルール理解を制するものが 目標を制す

敵(環境)を知り己(自分)を知れば
百戦危うからず

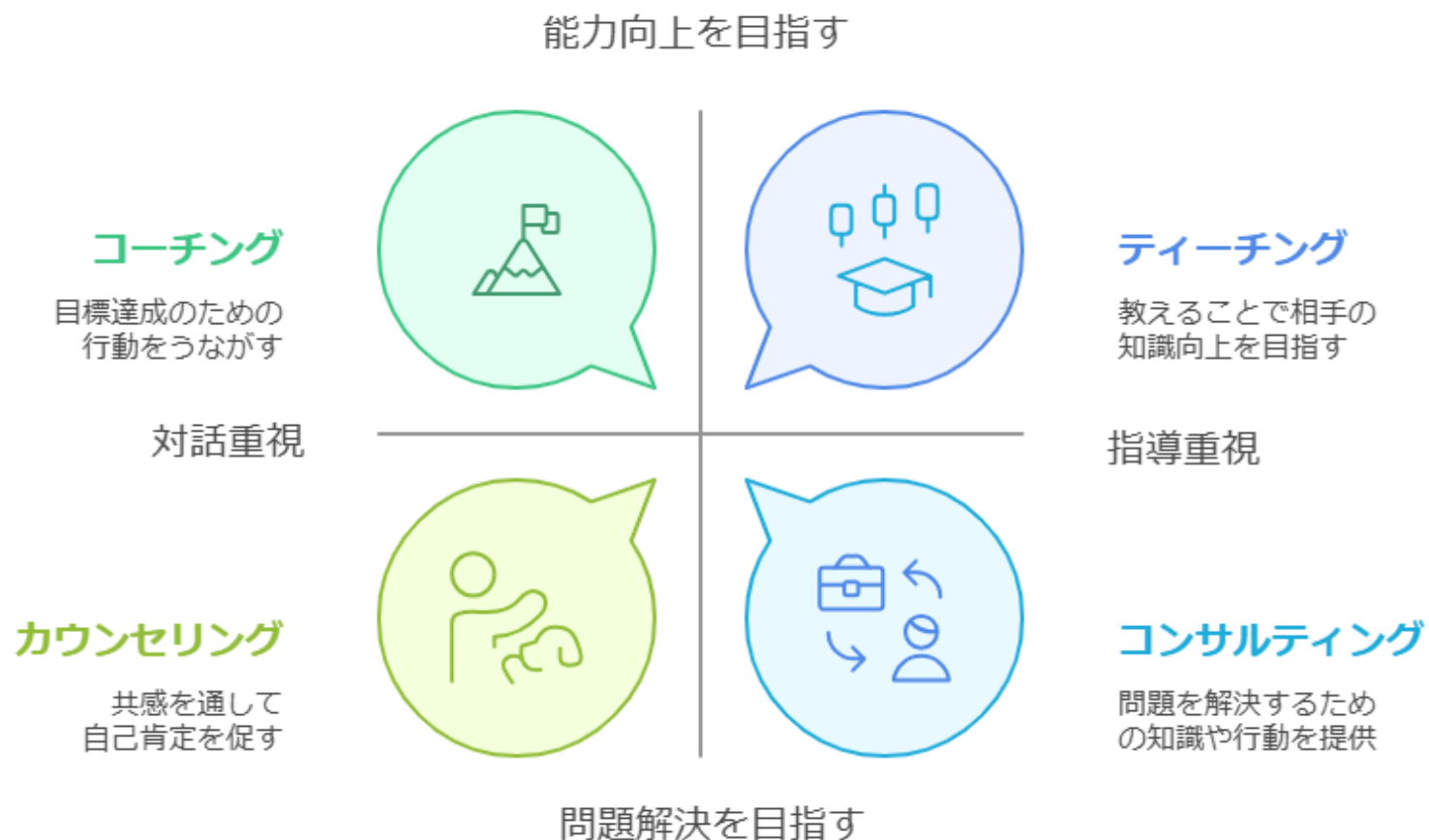
孫子『兵法』

→環境と自分の理解が重要



4つの武器を場面に合わせて活用する

コーチングを中心とした4つの武器を用いることが有益



ゲーム化された環境をつくる

3つの要素を満たした没頭できる環境をつくる



課題要素

ミッションなどの
やりがいのある課題



報酬要素

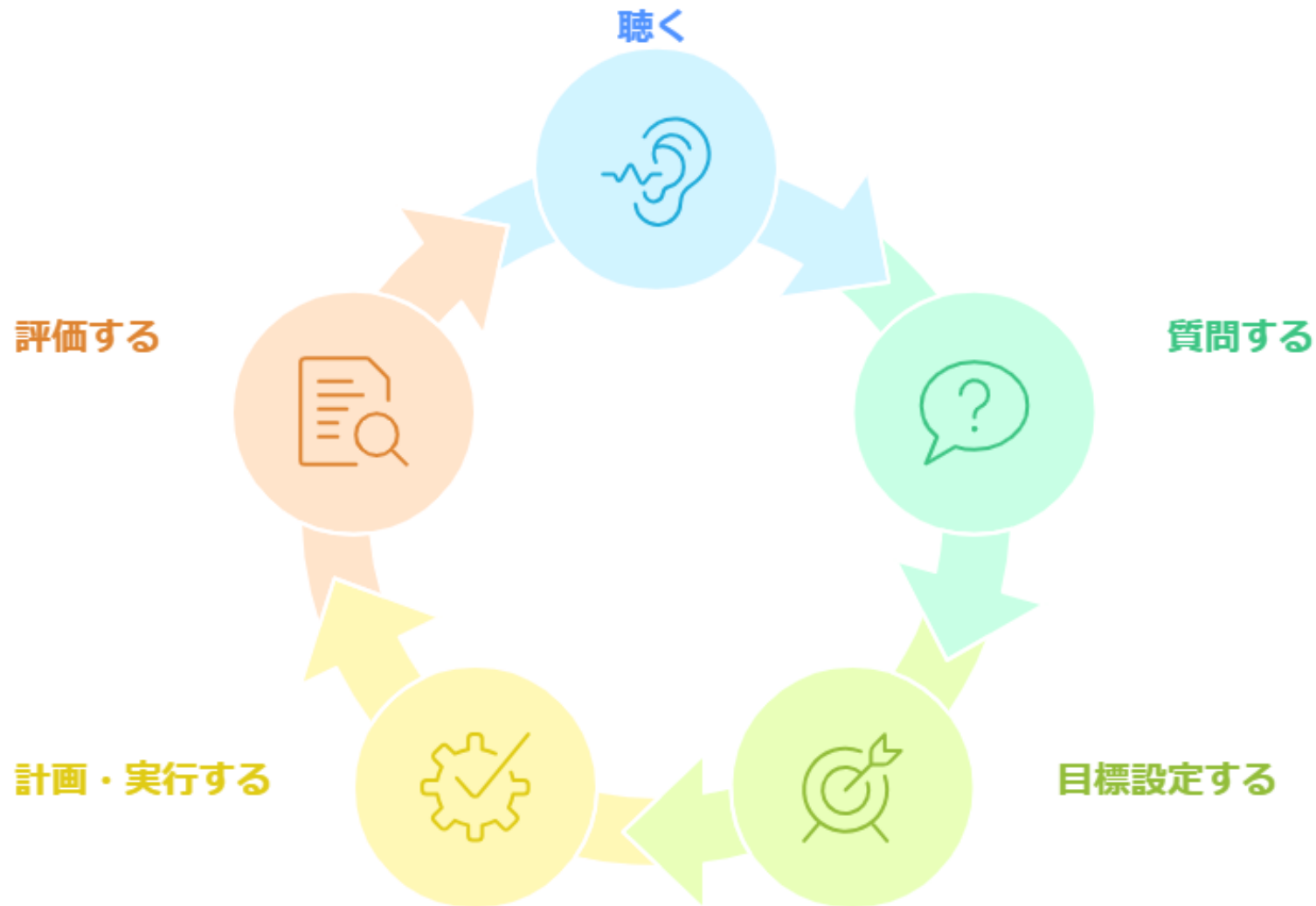
達成バッジや
ポイント



交流要素

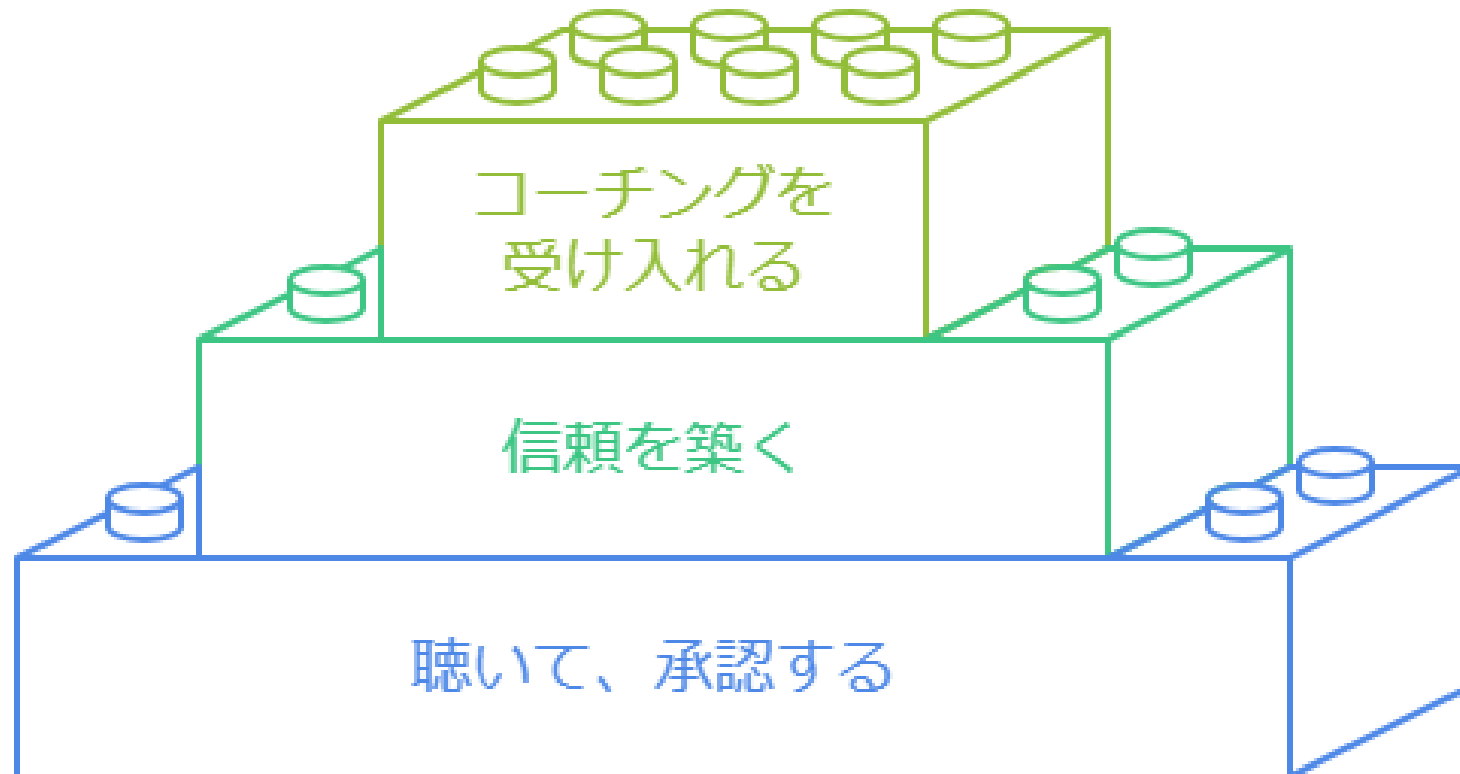
ユーザー間競争や
アバターの存在

コーチング実践の全体図



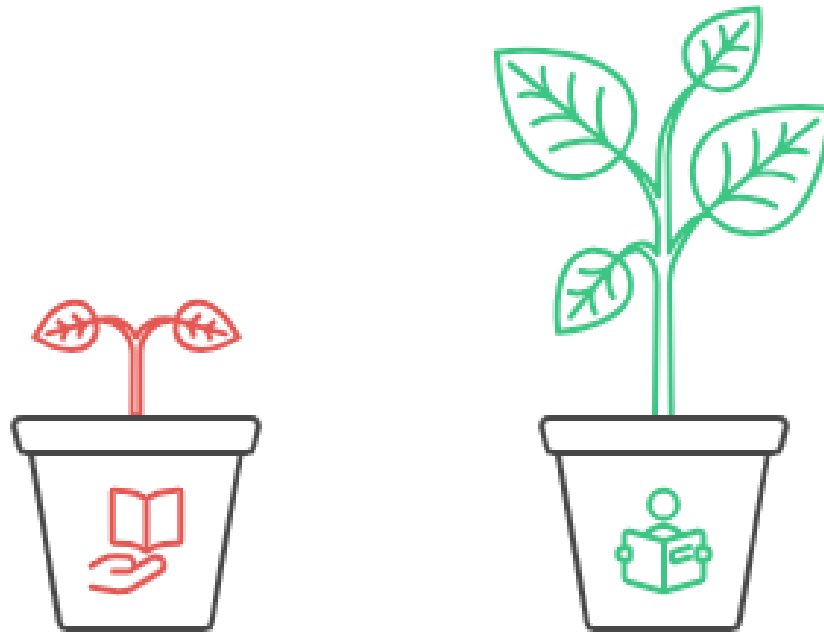
【聴く】関係性を構築する

コーチングのスタートは聴いて、信頼を築くこと



【質問】相手の答えを引き出す

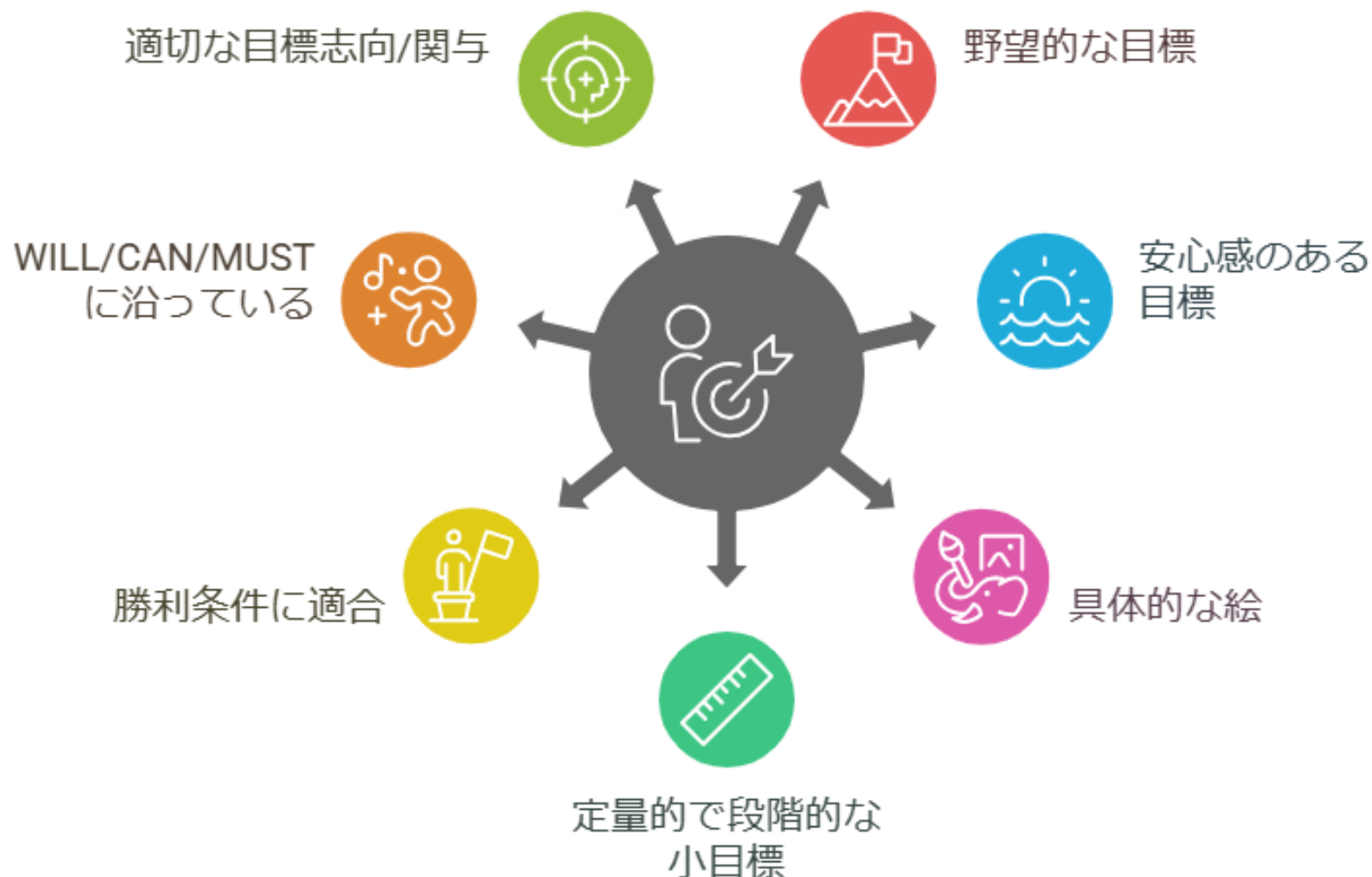
コーチングにて、自分の考えを押し付けるのはご法度



答えを
押し付けること

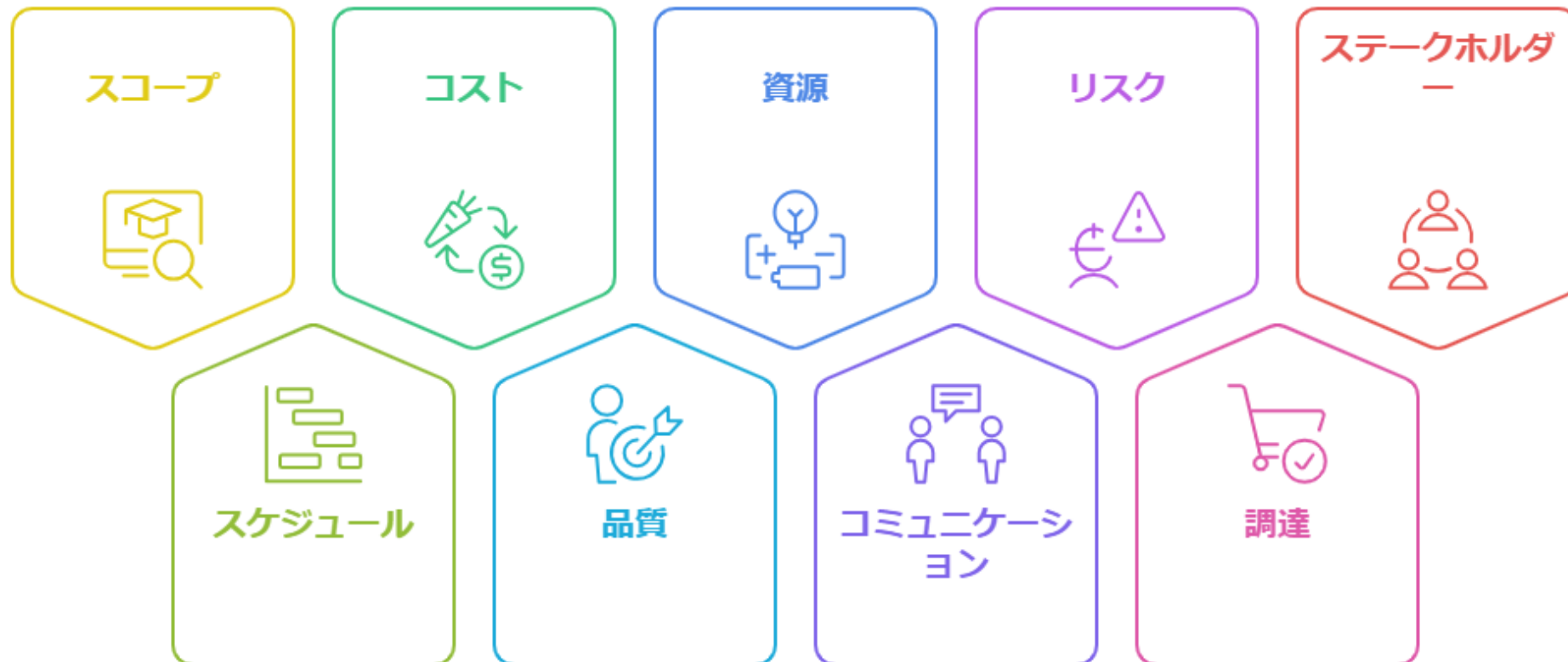
答えを
引き出すこと

【目標設定】 質を上げる7要素



【計画・実行】人生をマネジメント

品質・コスト・期限の最適化のため、9要素を管理する



【評価】 納得して次に向かう評価

公平性の高い評価は納得感を生む



ここまで読んだあなたへ

次はコーチングを実践して
自信と行動を積み上げていくターンです！

私たちからのご支援

受験生の目標達成確率を上げるために
「コーチング」と「無料学習コンテンツ」を
提供する教育サービスです。

コーチングサービス・強み



組織心理学や認知科学に
基づいたコーチング



科学に基づいた
学習環境のゲーム化



24時間利用可能な
オンライン学習室



生成AIと人の
ハイブリット支援



授業・参考書を徹底活用



自信に直結する
生活・習慣管理支援

ご利用プラン

プラン	ベーシック	スタンダード	プレミアム
費用	35,000円/月	54,500円/月	75,000円/月
コーチング	1回/週	2回/週	3回/週
オンライン 学習室の利用	○	○	○
生成AI 活用支援	○	○	○
保護者向け コーチング (月1回)	×	×	○

※税込みで、システム利用料を含みます

他塾との違い

自己効力感を上げるコーチングと質の高い努力が続く環境づくりに特化

	COMPASS	大手コーチング指導塾	大手予備校
費用	¥ 35,000/月	¥ 50,000/月	¥ 120,000/月
勉強スタイル	自習＋生成AI	自習	講義形式の授業
コーチングの目的	自信と成績の向上	成績向上	—
学習室	オンライン	対面やオンライン	対面

※週1回の進捗確認を基準として比較

開塾記念！3つのおトク



入会金0円

本来3万円ほどの入会金がかからないため
おトクにスタートダッシュができます



早期入会で10%OFF

高校2年生以下の学年では
基本料金よりも安くご利用でき
コーチングの効果を最大限発揮できます



長期契約で10%OFF

1年以上などの長期でご契約いただきますと
基本料金よりも安くご利用でき
コーチングの効果を最大限発揮できます
※半年は5%OFF

※最大20%OFFでご利用いただけます

※1年/半年には、無料1カ月体験の期間も含まれます

※長期契約の解約は、特定商取引法に従った違約金を頂戴する場合がございます

※本キャンペーンは2025年6月30日までのお申込み者向けです

【完全無料】COMPASS-NAVI

完全無料の受験向けコンテンツをほぼ毎日発信

これ以上
自分を壊すの
辞めましょう



コーチング

数学の
発作を止める
処方箋



勉強情報



沖縄に
すごい大学
できたって

大学研究

ご精読ありがとうございました！

コーチングを通して
あなたの人生が良くなることを
心よりお祈り申し上げます。