

メンタルケア

カウンセリング

コーチング

「頭の中が整理できない。」
「精神的に落ち込んでくる。」など
心の整理がつかずに悩んだり、落ち込んだり
しています。

いちばん悩んでいるのは、本人です。
ただ聴いてほしいだけなのです。



「どうせ、私が悪いからダメなんだ。」
と 自分に対して否定的になります。

カウンセリング【傾聴】

ひたすらに耳を傾けるカウンセ
リング【傾聴】で、心が通常のお
だやかな状態になっていきます。

カウンセリング・コーチングで
共通することは、否定やアドバ
イスは必要ありません。
自分で答えを見つけ、選択でき
るように支援していきます。

コーチング【質問】

心が通常のおだやかな状態にな
った時、コーチング【質問】によ
って、本人が自分で答えを見つけ
選択できるように支援していき
ます。



<ユニバーサルカレッジ代表 野村ひろ子の著書>

カレッジに通所されている
生徒さんやご家族の皆さまに、
カウンセリングとコーチングによる
支援をしています。



プレジテント社「子どもがぐんぐん“やる気”になる会話のコーチング5つの法則」



PHP 出版「子どもの“やる気”を奪うお母さんの話し方」