



初めまして！

高橋智子です。

- ①調和性
- ②最上思考
- ③ポジティブ
- ④親密性
- ⑤成長促進
- ⑥アレンジ
- ⑦自我
- ⑧包含
- ⑨共感性
- ⑩責任感

高橋智子のコーチング

2018年

コーチングプレイス
認定コーチ

2020年

コーチングプレイス
講師

2023年

セッション回数
約850回

私についての楽しい事実



少年院のせんせい でした

少年院、鑑別所、刑務所、
拘置所が仕事場所です



ホノルルマラソン 完走！

2017.12 初めてのフルマラ
ソンがホノルルでした。



引越し18回

転勤や何やらで、いつの間
にか、こんなに。

今いる場所



茨城県に住んでます。

ここに来て3年目！それまでは、愛知、福井、広島、大阪に住んでいました。



なぜコーチングを
学んだの？

1位の責任感に振り回されて、眉間にしわを寄せてばかり！行き詰まって、何とかしたかった。



コーチングを学んで、どうなった？

「楽しいことだけ、やっちゃってください！」に背中を押され、ホノルルへ。

コーチングは・

大事なことをお伝えしますね。



守秘義務があります

セッションで話されたことは、絶対に勝手に話すことはありません。



質問に答えなくて大丈夫

聞かれたら、必ず答えないといけないこともないですし、「間」も大事。



アドバイスはないんです。

クライアントのあなたの中に、答えがあります！一緒に探していきましょう

コーチングの 素朴な疑問

目標が苦手・・・

話しているうちに、
見えてくるかもしれません。

起業する人が受ける？

主婦の方、仕事を探している方、いろいろな方が受けています。

つまらないことを話しても？

つまらないと思うこと
でも、話しているうちに、
大事なことが見えてくる
かもしれません。



テーマを決めて みよう！

今日は、「休日の過ごし方について、話したいです。」（例）

テーマは、決めてもいいですし、決めなくても大丈夫です。



ゴールを決めて みよう！

今日は、「休日が終わったときに、
やったー！と思える過ごし方を整
理したいです。」（例）

ゴールは、決めてもいいですし、
決めなくても大丈夫です。

さ、まずは、
お話を聞かせてね！

ともこのセッションへ
ようこそ！