


awai.space

H A N D B O O K  
2 0 2 4

# SESSION GUIDE

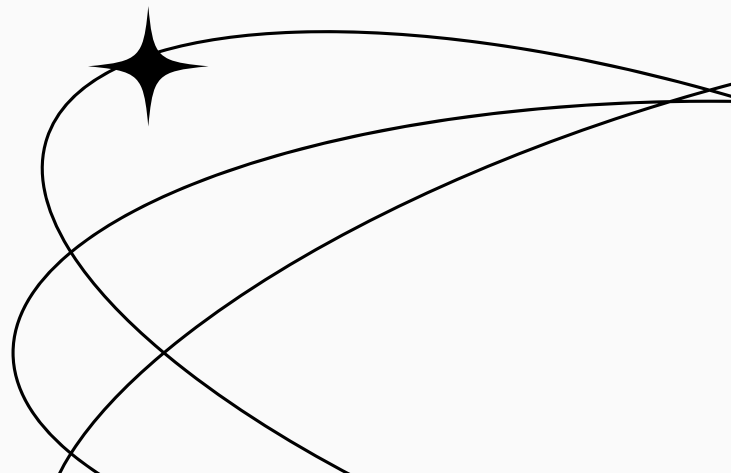
セッションを安心して有効に活用いただくためのご案内



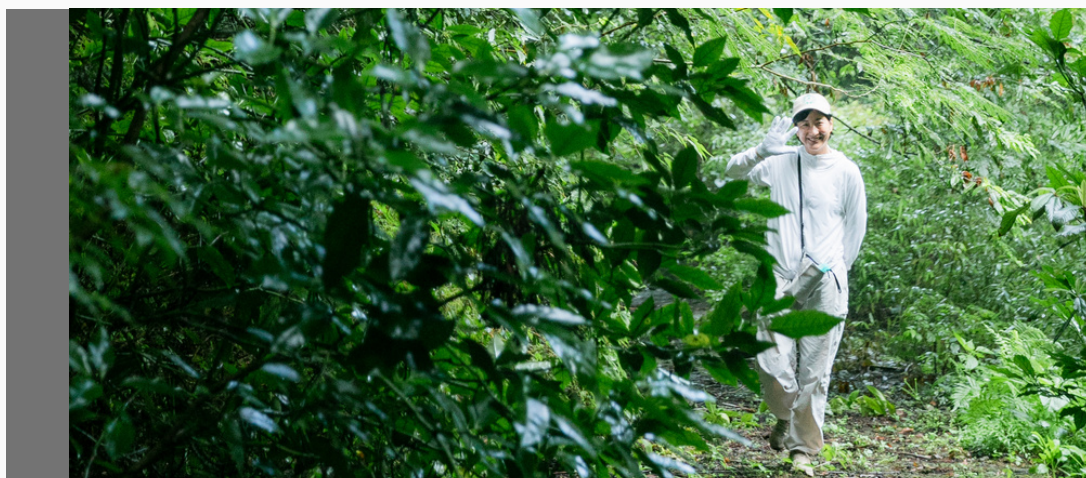


# TABLE OF CONTENTS

ご挨拶	01
1. 守秘義務について	02
2. セッションの環境について	03
3. お時間変更やキャンセルについて	04
4. わたしからのお約束	05
5. お願いしたいこと	06
6. セッション完了やおやすみについて	07
メッセージ	08



# ご挨拶



このたびはawaiの取り組みにご関心を持っていただきありがとうございます。  
ございます。

どのような想いとともこの冊子をご覧いただいているでしょうか。  
コーチングを学び、実践し、そして自分自身にも活用し、  
気づけば今年（2024年）で13年目となっていました。

その間、コーチングが本当にひとりひとりの人生を生き生きとしたものに  
するということを信じていくことができなくなり、  
コーチという仕事から離れた時期もありました。  
それでも人の心や意識についての好奇心は途切れることがなく、  
大切な人たちとの語らいの時間が、人生の新たなステージに  
向かうことを後押ししてくれました。

さまざまな考えを学び、実践し、そして何よりご一緒する方とともに過ご  
してきた時間の中で、今は「コーチング」というアプローチに限定せず、  
その方ご自身の人生全体をともに深めていくことを大切にしています。

この先深くご一緒できる方の数は限られていますが、だからこそ、  
お一人お一人とともにする時間を大切にしたいと思っています。  
いのちといのちが出会うことでお互いのいのちがさらに生き生きとする。  
そんな想いが重なる方と、ご一緒できることを楽しみにしています。

awai 佐藤 草



# 1. 守秘義務について

わたしはコーチとして守秘義務があります。

それだけでなく、わたし個人として、「個々人のあいだで話されたことはその場と関係性だからこそ出てきたことであり、その人にとって大切なものとして扱いたい」という想いがあります。

実際に、お話いただくことはその一つ一つがかけがえなく大切なものだと感じています。

わたし一人の心に留めるのがもったいないような人生にとっての深い学びも多くありますが、いのちといのちの深い出会いの証として心の中に留めさせていただきます。

セッションでの学びについてご自身でのアウトプットはもちろん自由に行われてください。

ご自身にとって大切なことを深める機会として、セッションそのものやセッションでの気づきや学びをご活用いただければ幸いです。



## 2. セッションの環境について

より深い内省や探究ができるよう、以下の環境を推奨いたします。

- ・ 静かでプライベートな環境が確保できる屋内の空間
- ・ 突然人が立ち入ってくることはない空間
- ・ 視覚的にも周囲の人が入ってこない空間

以下の環境ではセッションを承ることができません。

- ・ 運転や移動をしながら
- ・ パソコンやスマートフォン
- ・ カフェやオープンスペース等

わたしたちの意識や感覚は思った以上に繊細です。  
身の安全を守るために、目に入る音や聞こえてくる音などに反応して、内面への意識の向け方を無意識のうちに調整しています。

「いつもこんな環境で話をしているから大丈夫」と思う場所ではいつもと同じ思考回路で物事を考えるということしか起こらない場合もあります。

セッションはもしかしたら日常の中で唯一、自分の声をじっくりと聴いてあげられる時間かもしれません。  
自分のための時間を深く味わい活用するために普段とは違う環境を自分のためにぜひ用意してあげてください。

どこでどのように環境をつくれればいいのか分からないという場合は、オリエンテーションでご相談ください。

### 3. お時間変更やキャンセルについて

- セッション予定時刻の30分前以前でしたらキャンセル料なしに別日程への振替が可能です。
- 開始予定時刻の30分前を過ぎてから変更もしくはキャンセルのご連絡をいただいた場合、予定していた時間分の半分のキャンセルフィーとして頂戴いたします。
- ご連絡なしにキャンセルとなった場合、予定していたセッションの全額をキャンセルフィーとして頂戴いたします。
- 15分程度であれば予定時刻を遅らせての開始も可能です。セッションに必要な環境や状態をととのえるためにお時間が必要な場合は遠慮なくお知らせください。
- お仕事のご都合で緊急対応が発生する方についてはご連絡なしのキャンセルが発生する可能性が高いことを前提としたフィー設定をご提案することも可能です。お気軽にご相談ください。
- 直前での変更やご連絡なしでのキャンセルが複数回発生した場合、以降のセッションを承ることができない場合があります。



## 4.わたしからのお約束

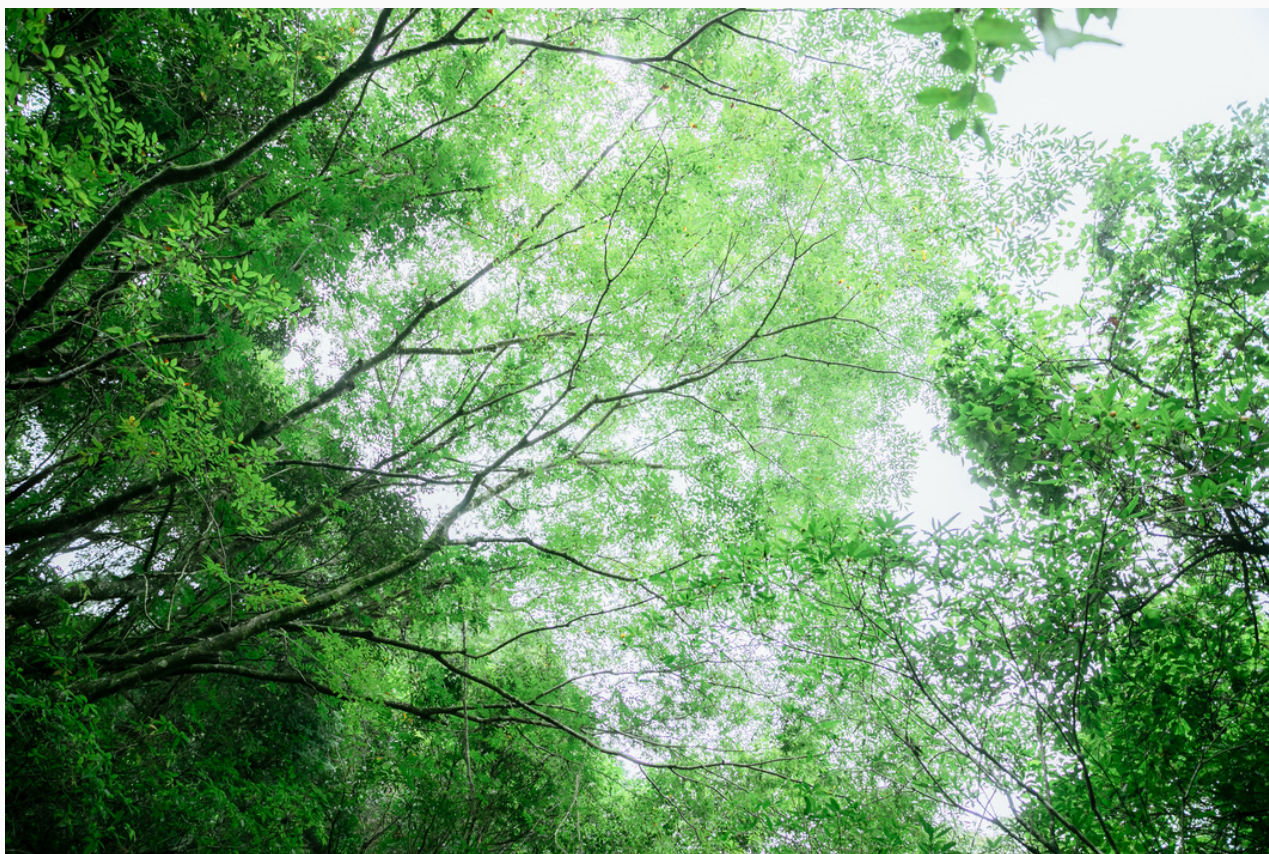
- セッションで大切なものに一緒にじっくりと味わうことができるよう、心身と場をととのえてご一緒いたします。
- セッションが自由で創造的な時間になるよう、感じたことやご提案は正直かつ率直にお伝えいたします。
- 現在の状態や状況に対してコーチングを活用することが適切でないと感じられた場合、より適切な取り組み等をすみやかにご提案いたします。
- 日本では田舎暮らしをし、海外でもコンディショニングのため、自然の近くに滞在をしていることが多くあります。できるだけ静かで落ち着いた環境が確保できるよう滞在先を選んでいますが、鳥の声や、自然の音等が聞こえる場合があります。その点ご寛恕いただければ幸いです。





## 5.お願いしたいこと

- 深く自分と向き合い対話を続けるためにはエネルギーと安心安全の環境が必要です。体調不良や安心安全の場が確保できないということがありましたら遠慮なくお知らせください。
- セッションがご自身にとって価値ある時間となるよう、リクエスト等ありましたらお気軽に、率直にお知らせください。
- セッションに必要なエネルギーや時間が恒常的になく、他の取り組みが適切であると感じられる場合、すみやかにお知らせください。





## 6. セッションの完了やおやすみについて

- コース完了後は希望に応じて継続することができますし、ご希望や状況に応じて完了やお休みをすることもできます。
- コース実施中やむをえず継続ができなくなった場合は期間を短縮するかお休みを承ります。お支払い済みの費用がある場合、未実施分は返金を行います。
- 継続セッションの完了やお休みは理由の有無に関わらずいつでも承ります。
- 継続セッションの再開は空き時間がある限り承ります。
- 完了やお休みを希望される場合、次回の予定を決める際に、次回をもって完了もしくはお休みとされたい旨をお知らせください。
- どんな形であっても、それぞれの人生のステージでの新たなあゆみを祝福します。ご希望等ありましたら遠慮なくお知らせください。



## 7. パーソナルセッションの活用について

パーソナルセッションは主に以下の3つのご活用方法があります。

- 特定のテーマの探究や現在のご自身についての探究・整理

セッションに必ずしも明確なテーマも持ち込んでいただく必要はありません。浮かんでくることや感じることから今のご自身にとって大切なことを対話と通じて深めていくことができます。もちろん、特定のテーマについて深めていくことも可能です。テーマに制限はありません。どんなことも気兼ねなくお話しください。

- 特定のテーマに関する共同探究

ご関心があることについてお互いの視点や経験をもとに深めていくこともできます。共同探究に向けたテーマ：人の意識や成長について・コミュニケーションや対話について、人生やパートナーシップについてなど その他まずはお気軽にご関心をお聞かせください。

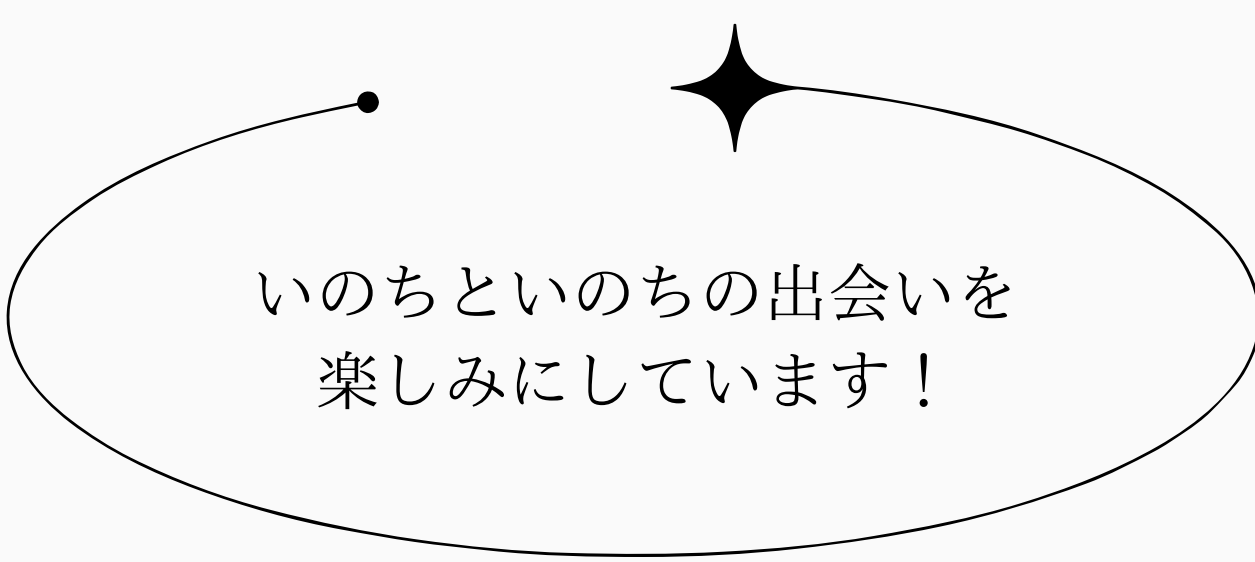
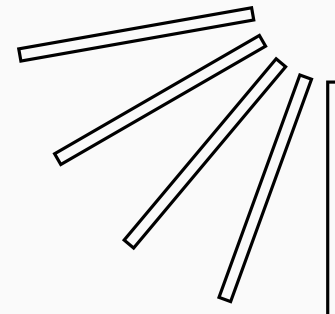
- コーチングに関する共同探究やメンタリング・スーパービジョン

コーチの方はご自身のコーチングに関することをテーマとしてセッションをご活用いただくこともできます。実際に体験されたケースについてさらなる選択肢を探究したり、コーチとしてのさらなる成長や力の発揮、自分らしいコーチング（対話のサービス）の提供方法など、コーチングに関することは何でも深めることが可能です。

メンターコーチングは基本的にはコーチとしての成長やさらなる力の発揮に向けた探究のお時間となります。2時間のセッションの中でご自身の人生そのものについてお話しいただくことも可能です。

お時間の使い方についてご希望がありましたらセッション開始時にお気軽にお知らせください。

メンターコーチングでは単発でもご利用いただけます。そちらもお気軽にご相談ください。



いのちといのちの出会いを  
楽しみにしています！

