

Mentor For ホワイトペーパーⅡ

# メンター・メンタリングとは？ コーチングとの違いは？

Mentor For

株式会社Mentor For

<https://mentorfor.jp/>

01 メンターとは何か

3~4

02 メンタリングスキルとは何か

5~6

03 メンタリングスキルはどう身につけるのか

7~8

## はじめに

株式会社Mentor Forは、2018年から「社外メンター×企業のD&I推進」を軸にメンター事業を運営しています。

その中で必ず聞かれることは、「メンター(メンタリング)って何？コーチ(コーチング)と何が違うの？」ということです。

結論から言うと「コーチングとメンタリングは違います」。

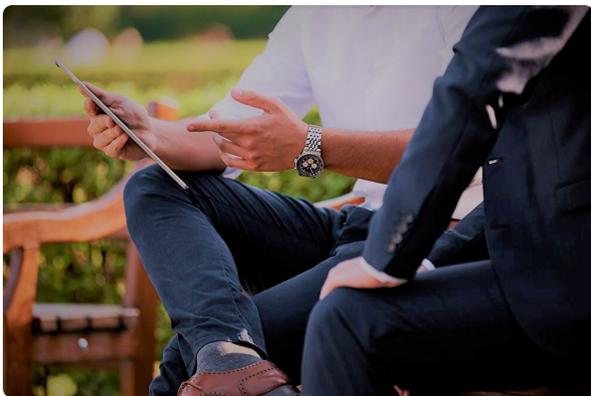
ちなみに、辞書によると「メンター」とは以下の意味を持ちます。

*優れた指導者。助言者。恩師。顧問。信頼のおける相談相手。  
ギリシャ神話で、オデュッセウスがトロイア戦争に出陣するとき、自分の子供テレマコスを託したすぐれた指導者の名前メントール(Mentör)から。*

この資料では、メンター(メンタリング)とは何か、コーチングとの違いについて解説していきます。

## 01 メンターとは何か

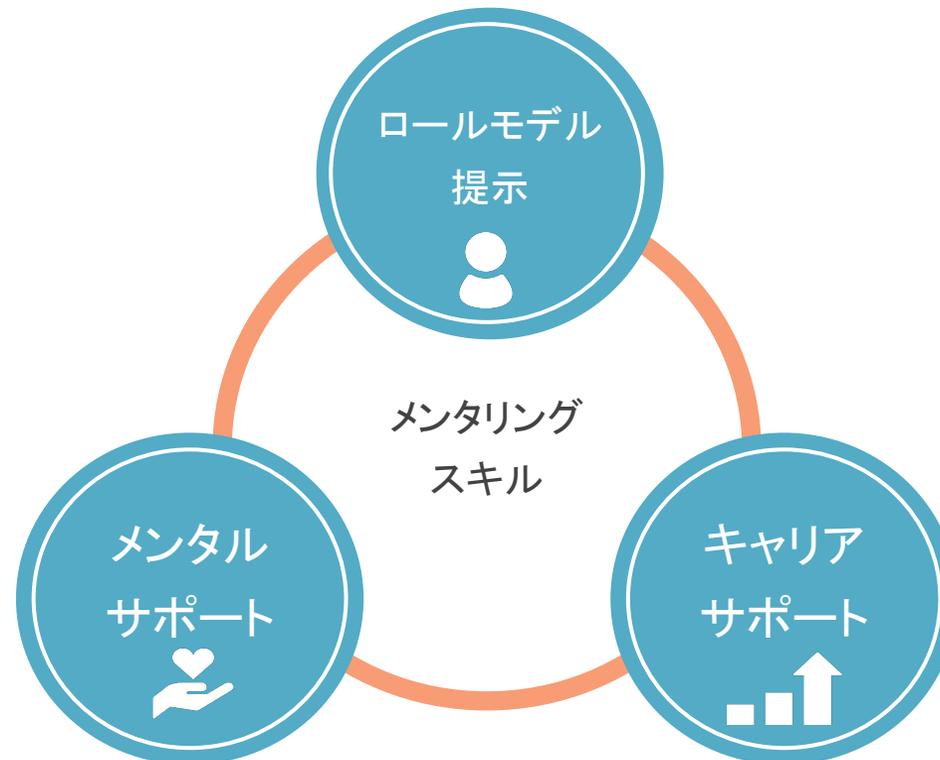
メンターは、メンティ(メンタリングを受ける人)の話をじっくり聴き、課題やありたい姿を言語化するお手伝いをしながら、加えて、「経験シェア・アドバイスをする」という役割があります。また、メンターは、メンティにとって、生き方やキャリア形成におけるロールモデル(パーツモデル)でもあることが重要です。



コーチ・コーチングも、「対話によってクライアントの成長支援をする」という点では同じですが、「コーチはアドバイスはしない」「答えは全て相手の中にあるので、コーチはそれを引き出す役割」というのが原則です。

また、コーチは、技術や相性がマッチすれば、クライアントにとってロールモデルである必要はありません。

- 人生やキャリアのちょっと先をいく先輩。
- ロールモデル的存在でもあり、かつ、そのような存在がメンタリサポート・キャリアサポートを行ってくれること。
- メンタリングとは、メンターが自らの経験を元に、メンティ(メンタリングを受ける人)のキャリアの課題解決や成長支援を行うこと。対話を通じた対人支援のこと。



私たちは、社外メンターの育成の中で2つのスキルをメンタリングスキルの中心においています。

## ▶ ディープカンバセーション

相手の話をしっかり聴き、対話を深め、課題の本質を突き詰めるスキル

- 信頼関係構築
- 傾聴

## ▶ アドバイス

相手の成長に必要なタイミングで助言・経験シェアする

この2つのスキルに加えて、「良きメンター」として、メンティが自分らしいリーダーシップを発揮し組織の内外で活躍していく際に必要な能力を伸ばすために、キャリア形成やリーダーシップに関する様々な知識を必要とします。よく、メンター＝華やかな経歴がある役職が上の人、と捉えられがちで、社内メンター制度や、社外メンターにもそのようなことでマッチングされてしまいますが、メンターとなる人に、メンターとしての知識やスキルが欠けていると「残念なメンタリング」になってしまうので注意です。

「経験シェア・アドバイス」について、皆さんは、次のような経験はないでしょうか？

- 延々と自慢話をされる
- 武勇伝・自慢話で終わる
- 信頼関係がまだ無い状態で(頼んでもないのに)いきなりアドバイスをされる
- 指摘を受けたけれどその根拠が曖昧で納得ができない....etc

メンターは、メンティの話を引き出し、課題を整理することに加え、アドバイス・経験をシェアするという対話技術が求められてきますが、私たちはついつい、人にアドバイスしたり自分の話をする際にこのように「残念なメンター」になってしまいがちです。

「誰かに助言する・経験シェアする」というのは、とても難しいことなのです。



このようなメンタリングスキルはどのように磨いていけばいいのでしょうか？

自然と「人の話をじっくり聴き、話を深め、相手が受け取りやすい形で助言する」ことができる方もたくさんいます。

しかし、普段、きちんとした対話技術を学ぶ機会はなかなか多くありません。

Mentor Forでは、プロフェッショナルな社外メンター育成を目指し、2018年からメンタースクールを運営し、300名を超える卒業生を輩出してきました。

※現在は、一般社団法人ビジネス・キャリアメンター協会に事業分割・事業連携

また、多くの企業の女性を中心とした管理職にむけて「社外メンターマッチング」「社内メンター育成」「マネジメントスキルとしてのメンタリングスキル」導入を実施しています。

## 03 メンタリングスキルはどう身につけるのか

Mentor Forでは、メンターを「人生・キャリアのちょっと先を行く先輩」とし、メンターの人生経験をシェアしたり、経験から得た情報、知識、教訓をアドバイスすることを「メンタリング」と定義しています。これからの時代においては、社内メンター、社外メンターにとどまらず、新人育成や後輩の育成、あるいは管理職のマネジメントスキルの一環として「人の成長を支援できるメンタリングスキル」が求められていくことでしょう。



**まずはお気軽にご相談ください！**



[contact@mentor4.jp](mailto:contact@mentor4.jp)



<https://mentorfor.jp/>

# Mentor For

会社名

株式会社Mentor For(メンターフォー)

設立

2014年(2021年4月1日にMentor Forに社名変更)

事業

- 1.組織開発コンサルティング
- 2.メンター事業

住所

東京都渋谷区宇田川町 37-11 大久保ビル503

代表

池原 真佐子