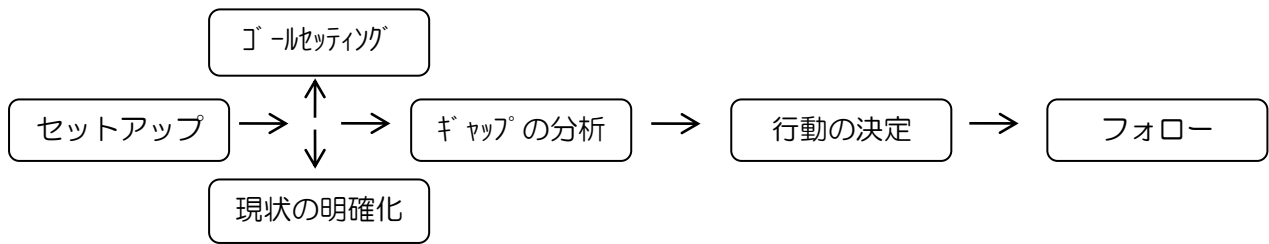


コーチングフローに則った質問例



コーチングフロー	質問例
<b>セットアップ</b> ・相手の状態を確認する ・テーマを確認する	【笑顔であいさつ】 ・今日の調子はどう？ ・今日のテーマは何？ ・今日は何について話したい？
<b>ゴールセッティング</b> ・望ましい状態を作る ・ゴールの先を見る ・目標を明確化する	・今、何故このテーマを話しているの？ ・いつから、このことについて考えていたの？ ・このことは、あなたにとってどれくらい重要なもの？ ・達成した時に、どんな状態になっているの？ ・達成した時に、〇〇さんが手に入れるものは何？ ・達成した時に、〇〇さんはどんな風になっているの？ ・〇〇さんが本当に手に入れたいものは何？ ・〇〇さんが手に入れたいのはどんな気持ち？
<b>現状の明確化</b> ・現状の問題や過去の問題を明確にする ・目標達成に使えるような情報を探す	・ゴールを100とすると、今どこまでできているの？ ・今日のテーマに似たようなことで、過去うまくいったことは何？ ・うまくいった理由は何？ ・うまくいった時は、どんな態度やどんな気持ちで臨んだの？ ・ゴールに向かううえで、障害になっているものは何？ ・ゴールに向けて不足しているものは何？ ・その中で、出来そうなものは何？
<b>ギャップの分析</b> ・ゴールと現状のギャップを確認する ・選択肢を増やす ・アイデアを引き出す	・どんな方法がいいと思いますか？ ・どうやったらうまくできると思う？ ・あと何があったらいい？ ・どうすればもっとシンプルになりますか？ ・あなたがモデルにする〇〇さんならどうする？ ・誰にサポートしてもらったら上手くいくと思う？
<b>行動の決定</b> ・行動を決定する ・行動を促進する	・今すぐできることは何？ ・やってみたいことは何？ ・どんな行動計画があるの？ ・達成したことは何で確認する？ ・行動した後、何が見えると思う？
<b>フォロー</b> ・行動を確実にする	・結果を〇月〇日（〇時）に連絡して！ ・行動を確実にするために、私にできることはない？ ・〇〇さんなら必ず出来るよ。応援しているね！

※質問だけでなく、うなずき、相づち、促しの言葉（それで、他には、もう少し話して）が大切です。