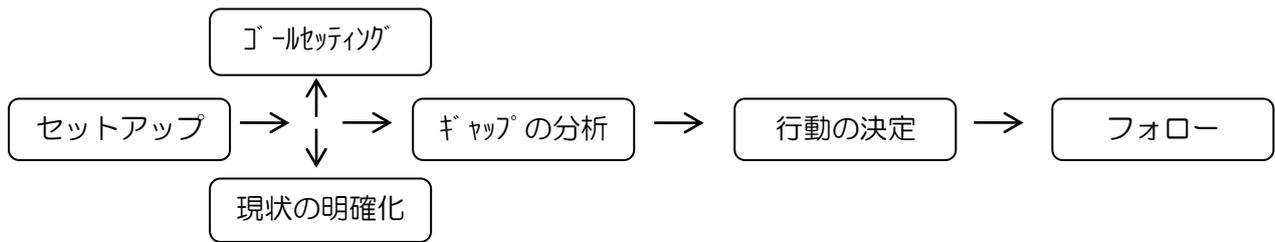


コーチングフローに則った質問例



コーチングフロー	質問例
セットアップ ・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？
ゴールセッティング ・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？
現状の明確化 ・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？
ギャップの分析 ・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？
行動の決定 ・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？
フォロー ・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。