

## コーチングフローに沿った質問集

「なんでこのテーマをあげたの？」

「〇〇さんは、5年後にはどうなっているのが理想なの？」

「ところで、今一番重要な目標はなに？」

「その目標は、5年後の理想とどんなつながりがある？」

「その目標は、いつまでにどんな形になればいいと思っている？」

「中間ステップを置くとしたらどんな目標を間に置いたらいい？」

「では、現状を詳しく教えて？」

「ここまで進んできて正直どんな気持ち？」

「現状だと、何パーセントの確立で達成できる？」

「〇〇さんの何が現状を作り出していると思う？」

「他には？」

「では、どんなプロセスをたどれば、ゴールに着く？」

「そのゴールを手にするためには、どんなスキルが必要？」

「そのゴールを手にするためには、どんな知識や情報が必要？」

「成功している5年後のあなたが今のあなたにアドバイスするとしたら？」

「他にゴールを手にするために不足しているものはなに？」

「ゴールに向かってスタートするのに、心配なことはない？」

「すでにもっている資源はなに？」

「あなたがゴールに向かうプロセスで、その達成以外に手に入れる恩恵は何がある？」

「他には？」

「では、実際に行動に移すとして、どれからやるのが効果的かな？」

「行動を阻害する何かがあるとしたらなんだと思う？」

「それは、どうして？」

「何があってもっと確実に前進できる？」

「途中で、ゴールにちゃんと進んでいるかどうかどうやって確認する？」

「いつから始める？」

「期待しているよ！」