

ゴールを明確にする質問集

「〇〇さんは、5年後どんなことをしていきたい？」

「ところで、今一番重要なゴールはなに？」

「そのゴールは、いつまでにどんな形になればいいと思っている？」

「そのゴールまでのプロセスで、どんな体験ができるとおもう？」

「ゴールを達成していくことで、10年後はどうなっていると思う？」

「そのゴールを達成することで、どんな力が備わると思う？」

「そのゴールを達成することで、どんな知識が備わると思う？」

「ゴールを達成することで、周りの評価はどうかと思う？」

「ゴールを達成することで、周りとの関係性はどうかと思う？」

「ゴールを達成することで、あなたはどんな人だと言われるようになる？」

「ゴールに向かって行動していくと、ゴールを達成する以外にどんなメリットがある？」

「次には、どんなゴールを目指したい？」

「5年後のあなたの収入はどうなっていますか？」

「そのゴールの延長にどんな未来が見えますか？」

「今、一番手に入りたいことは何ですか？」

「そのゴールは、あなたの5年後に対してどれくらい重要ですか？」

「5年後、さらにどんなゴールを目指していますか？」

「今、仕事面において、もっとも重要な目標は何ですか？」

「今、プライベートにおいて、一番楽しみな目標はなんですか？」

「今、経済的なことで大切な目標は何ですか？」

「将来、どんな生活をしたいと望んでいますか？」

「5年後のあなたは、今のあなたとなにが変わっていますか？」

現状を明確にする質問集

「今の状況を詳しく教えてくれない？」

「これまでやってきて、思ったよりうまくいかなかったことは？」

「これまでやってきて、うまくいったことは？」

「ゴール達成を100%とすると、今なん%ぐらいまで来てる？」

「ここまで、進んできて正直どんな感じですか？」

「3か月前と比べて、今はどれくらい成長してる？」

「このゴールについて、いつもどれくらい考えている？」

「このゴールに対して、どれくらい努力してる？」

「このゴールに対して、どれくらい集中してる？」

「エネルギーはどれくらい？」

「モチベーションはどれくらい？」

「今の自分にどれくらい満足してる？」

「ここまでやってきて、学んだことはなに？」

「ここまでやってきて、気づいたことはなに？」

「現状を作り出しているあなたの要因は何だとおもう？」

「あなたが、前は出来なかったのに、今は出来るようになったことはなに？」

「あなたが恵まれていると思うことはなに？」

「このゴールは、あなたにとってどんな意味があると思う？」

「ところで、あなたはなんでこの仕事に就こうとおもったの？」

「そのゴールを目指そうと思った動機は？」

「そのゴールを目指そうと思った理由は？」

「ここまでやってみて、ゴール達成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？」

「それは、事実ですか？推測ですか？」

「知っているレベル？ 出来るレベル？」

「出来ないの？やらないの？」

「あなたが過去に一番生産性を上げていたのはどんな時？」

ギャップと行動プランの質問集

- 「ゴールに向かうために、すでに明確になっていることはなに？」
- 「ゴールのために、今の考え方や物の見方で変えた方がいいことは？」
- 「今まで持っていた考えで手放した方がいいことはなに？」
- 「ゴール達成のために、新たにどんな知識が必要ですか？」
- 「ゴール達成のために、新たに備える必要があるスキルはなんですか？」
- 「ゴール達成のために、補いたいツールはなんですか？」
- 「自分の行動を阻害している要因が、自分の内側にあるとしたらなんでしょう？」
- 「あなたのなにが成功の邪魔をしているとおもう？」
- 「あなたがそうあるべきだと思っていることは、いつも真実ですか？」
- 「来年、今の目標が達成しているとしたら、その一番の要因は何だと思う？」
- 「成功している人と、それ以外の人とを分けたものは何だと思いますか？」
- 「これまでのやり方が、逆の効果を発揮しているとしたらなんだろうと思う？」
- 「この1週間で、実際に行動に移してみたいものはどれですか？」
- 「試してみたいものはなんですか？」
- 「今のあなたは、成功しているあなたから見てどう見えますか？」
- 「恐怖を感じるが、実行した方がゴールに近づくことはなんですか？」
- 「どんなステップを踏んだら、もう少し楽に行動できますか？」
- 「どんな優先順位で進んで行けばいいでしょう？」
- 「あえて挑戦したいことは？」
- 「新たに自分のものにしたい方がいい考え方はどんな考えでしょう？」
- 「今、いくつか話した中で、来週のセッションまでに結果を報告したいことはどれですか？」
- 「このままにしますか？それとも変化を作り出しますか？」
- 「時間とお金の制約がないとすると何をしますか？」
- 「やらない理由をいうのは止めにしませんか？」
- 「今日、完了させたいことはなんでしょう？」
- 「約束してくれますか？」
- 「終わったら報告してください」
- 「本気でゴールに向かう覚悟はありますか？」
- 「ゴールが2倍になるとしたらどんな手を打ちますか？」