

## フォローで使える質問集

「今日の調子はどうですか？」

「前回から今日までの間で、何か気づきや発見はありました？」

「行動してみてわかったことはなんですか？」

「この一週間で手にした成果はなんですか？」

「行動してみて、学んだことはなんですか？」

「未来に活かせることはなんでしょう？」

「目標に向けての進捗は思ったように進んでいますか？」

「気がかりはない？」

「最近の目標の対するモチベーションはどんな感じ？」

「何がその結果を作り出したのでしょうか？」

「結果を作り出した原因の中で、変えた方がいい事はなんでしょう？」

「どんな考え方がこの結果を作ったと思います？」

「どんな原因を新たに作るか増やしたら結果はよりよくなると思う？」

「ゴールに近づく為に、今日はどんなテーマでコーチしましょうか？」

「あなたのなにが成功の邪魔をしているとおもう？」

「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？」

「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？」

「このままにしますか？それとも変化を作り出しますか？」

「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？」