

実践！ セルフコーチングの質問集

自分軸・自己肯定感トレーナー
たかのまゆこ

●はじめに

「実践！セルフコーチングの質問集」を開いていただきありがとうございます。
気軽にセルフコーチングをスタートしていただきたいと思い、この質問集を作りました。
気負わずに、まずは1回セルフコーチングをしてみてください。

紙とペンを用意していただけると、セルフコーチングは進めやすくなります。

1枚の紙よりもノートを用意していただくことがオススメです。
過去に書いたものを見直す時間も大切なセルフコーチングの時間です！

●そもそも、コーチングってどんなもの？

プロコーチによるコーチングでは、目標達成や問題解決に向けて、客観的かつ広い視野からクライアントの思考の幅を広げられるような質問を投げかけていきます。
その質問を受け、クライアント自身が、自分の考え(心のなか、潜在意識のなか)から答えを見つけていきます。

また、プロコーチは、目標達成に向けた実行(行動)のプロセスにおいて、クライアントの怠け心を監視する役割も担っています。
そのため、クライアントは目標達成に向けたモチベーションを維持することができます。

●セルフコーチングはどういうもの？

セルフコーチングにおけるコーチは自分自身です。
コーチ役とクライアント役の一人二役することになります。

コーチ役の自分が、クライアント役の自分に対して、様々な視点からの質問を投げかけることで、自分自身の持つ答えを引き出すことができます。

●セルフコーチングで大切なこと

セルフコーチングはその名の通り、自分ですべてを行うことから、答えから逆算された質問を投げかけてしまいがちです。
結果的に、目標としていた成果に届かないケースや、途中で挫折してしまうことも少なくありません。

そのため、あえて自分を俯瞰することを意識して行うことが大切です。

また、「自分で答えを見つけられる」と信じることも非常に大切です！

●早速、セルフコーチングをやってみましょう！

次のページにセルフコーチングに使える質問をまとめました。
これらの質問に答えるかたちで、セルフコーチングをしてみてください！

Step1、テーマの設定

①考えたいこと(テーマ)を決める

Step2、目標を具体化する(いつまでに、何が、どのくらい、どうなっていたいのか)
※望ましい状態(叶えたい状態)をイメージする。

- ①その目標は、いつまでにどんな形になれば良いと思っている？
- ②その目標を達成する目的はなに？
- ③その目標を達成したら、あなたにとってどんな良いことがある？
- ④その目標を達成するまでのプロセスのなかで、あなたはどのような成長をする？
- ⑤その目標を達成したとき、あなたの周りの人たちはどんな声をかけてくれる？
- ⑥その目標を達成した延長線上にどんな未来が見えている？

Step3、現状を明確化する

- ①目標が達成した状態を100%とすると、いまはいくつ？
- ②これまでやってきてうまくいったことは？
- ③今はどんな問題があるの？
- ④前に進めないブレーキになっているものはなに？

Step4、使えるリソース(資源)を発見する

- ①この目標に向かうなかで、活かせるあなたの経験はなにが挙げられる？
- ②この目標に向かうなかで、あなたが恵まれていると思うことはなに？
- ③この目標に向かうなかで、あなたの時間を使えるとしたらいつ？
- ④この目標に向かうなかで、あなたの周り的人で助けてくれそうな人は誰？
- ⑤この目標に向かうなかで、他に使えるものがあるとしたらなに？

Step5、可能性(アイデア)を発見する

- ①目標に向かっていまから「1」進むためにできることはなに？(3つ以上)
- ②あなたの尊敬する人なら、どのような行動を思う？
- ③目標を達成したときのあなたが、いまのあなたにアドバイスするとしたら、どのようなアドバイスを？
- ④先ほどのリソース(Step4で挙げたもの)で、使えるものはなにがある？
- ⑤それぞれ行動したときに、どんな結果が得られると思う？

Step6、行動を具体化する

- ①まず、なにからやる？
- ②いつからやる？
- ③どれくらいやる？
- ④いつまでにやる？
- ⑤やる気をさらに高めるためにできることとして、なにが挙げられる？

●セルフコーチングの効果を高めるために...

実際にセルフコーチングをしてみて、いかがでしたか？

最初は難しいと感じるかもしれませんが、繰り返すことにより自然とできるようになります。

また、セルフコーチングの効果を高めるための方法をいくつかお伝えします。

(1) 行動&振り返りをする

セルフコーチングは「やってみた」だけでは目標達成、問題解決のための効果を発揮することはできません。

必ず「行動」をしてください。

そして、定期的に「振り返り」の時間をとるようにしてください。

(2) 自分軸や自己肯定感を整える

セルフコーチングの前提として、「軸が自分にあるかどうか」というところも大切です。

「〇〇さんがこの行動をすると良いと言っていたから」といった「他人視点で決めた行動」だと、行動をしていくなかで辛くなってしまいます。

その目標を達成するために行動するのは、他でもない「自分自身」です。

他の人に言われた行動をするよりも、自分で決めた行動の方が「やる気」も出ますよね。

自分軸を整えておくことにより、セルフコーチングの効果はどんどん上がっていきますよ！

また、自分を否定することが多いという「自己肯定感が整っていない状態」で目標や行動を考えると、自分の可能性を狭めてしまうことが多々あります。

自己肯定感も整えるようにすると、可能性の幅はどんどん広がっていきますよ！

私・たかのまゆこは、「自分と向き合い、さらに可能性の幅を広げたい！」方に向けて、「自分迷路脱出プロジェクト」というものをご提供しています。

こちらの、個別体験レッスン&説明会は、オンライン(Zoom)で行っています。

(3) コーチングを学ぶ

セルフコーチングのスキルを高めたい！

そのような場合には、「コーチングを学ぶ」ということをオススメします。

私自身、コーチングを学ぶきっかけは「セルフコーチングのため」でした。

「学ぶ」入り口としては、書店などで本を探してみるということも良いでしょう。

「—本当の自分に出会う—自分迷路脱出プロジェクト」のお問い合わせは、右のQRコード(LINE公式アカウント)よりお待ちしております。

※個別体験レッスン&説明会は、LINEにて人数限定・特別価格(通常7,700円)でご案内しております。

