

コーチング質問集

【現状を尋ねる質問】

- ・もう少し詳しく教えてもらえる？
- ・何に1番困っている？

【理想の未来を探す質問】

- ・本当はどうなったらいい？どうしたい？
- ・理想の未来になったらどんな気持ちになる？
- ・どうしてそうなったらいいと思う？

【行動を促す質問】

- ・まずは何をやってみる？
- ・いつ・どこでやる？
- ・一人でやってみる？誰とならできそう？
- ・やってみたい？

【対話を深める問い】

- ・例えば？
- ・それは何のため？
- ・それは〇〇ってこと？
- ・〇〇ってどういうことかな？
- ・どうして？
- ・他には？

