

① 本日のテーマは？

話してみたいことは？

相談してみたいことは？

「○○を○○するには？」という
枠組みで考えてみたいことは？



② 現状は？

今、どのような感じ？

現在の状況はどう？

どのような経緯がある？

これまでに進んだことは？



③ゴール・理想の状態は？

どうなったら一番嬉しい？
全て叶うとしたらどうなれば最高？
何でもできるとしたらどうしたい？
どんな景色・シーンが見たい？
誰に何と言われたら理想的？
どんな感覚・感情になれば完璧？



④壁になっていると 思うことは？

どこが難しそう？
何につまづきそう？
どこに抵抗感がある？
なにが壁になりそう？



⑤壁を乗り越える手段・ 選択肢は？

どんな手段がありそう？
どんな選択肢がありそう？
ほんの少しやってみるとしたら？
少しずつやるとしたら？



⑥やること・ はじめの一步は？

何からやってみる？
はじめの一步は何から？
すぐにできる小さなことは？



ほかには？



そのためには？

or

そもそも？



着眼点



能力，行動，環境，改善，協力者，
意味づけ，伝え方，見え方，モデル
情報量・経験値の差を埋める，実験，
背中を見せる，トライ&エラー，
ツール，モチベーション，その他...

アドバイスは
コーチングが
終わってから

