

付録 1

拡大質問

拡大質問とは、何かを挑戦的に問いかけることであり、言い逃れや混乱に終止符を打つ質問のことです。コーチがクライアントに拡大質問を投げかけることで、まったく新しい次元での発見や行動をクライアントから引き出すことができます。以下の例からもわかるように、拡大質問とは、クライアントが単に「はい」「いいえ」で答えられる質問ではありません。クライアントが自分の言葉で答えることで、自ら学びを深め、新たな視点をもたらす可能性をつくり出す質問なのです。

セッションを始めるにあたっての質問

- 前回話して以来、どんなことが起こりましたか？
- 今日は何について話したいですか？
- 何か新しいことはありますか？
- 先週はどうでしたか？
- 人生の状況はどうですか？

内容を明確にする質問

- どういう意味ですか？
- どんな感じですか？
- 何がわからないのですか？
- もう少し話してもらえますか？
- 何を求めているのですか？

詳しい内容を求める質問

- もう少し詳しく話してもらえますか？
- もう少し聞いてみたいのですが？
- 他に何かありますか？
- 他に付け加えることはありますか？
- 他にはどんなことを考えていますか？

具体性を求める質問

- 具体例を挙げてもらえますか？
- たとえば？
- たとえて言うと、どんな感じですか？
- 具体的に言うと？
- 何か例はありますか？

#### 核心を突く質問

- 何が問題なのですか？
- 最大の障害は何ですか？
- 何があなたを引き留めているのですか？
- 何が一番心配なのですか？
- 今もっとも望んでいることは何ですか？

#### 背景を確認する質問

- こうなった原因は何ですか？
- どのような経緯でこうなったのですか？
- 今までにどんなことを試みたのですか？
- どのようにそれが起きたのか覚えていますか？
- あなたはどのように理解していますか？

#### 評価に関する質問

- 具体的にどういうことですか？
- 良い、悪い、中間のどのあたりですか？
- あなたの計画 / 生き方 / 価値観にどれくらい沿っていますか？
- 何を意味していると思いますか？
- あなたはどう評価しますか？

#### 判断に関する質問

- あなたはどのように判断しているのですか？
- 何が最適だと思っていますか？
- どのように見えますか？
- どう感じていますか？
- うまくいかない場合、どうしますか？

#### 要約を促す質問

- あなたの結論は何ですか？
- 全体的に見てどうですか？
- あなたなら、この状況をどのように説明しますか？
- 結局どういうことだと思いますか？
- 今までの話をまとめてみると、どうなりますか？

#### 期待成果を確認する質問

- 最終的に求めているものは何ですか？
- どんな結果を望んでいるのですか？
- それを達成した時に得られるものは何ですか？
- 何をもちて達成したと判断するのですか？
- 達成したらどうなるのですか？

#### 結果を予想する質問

- どのような結果になるとおもいますか？
- それによってあなたは何を得的のですか？
- 行き着く先は何ですか？
- 成功する可能性はどれくらいですか？
- あなたの予想はどうですか？

#### 将来の不安に関する質問

- 何が起きそうなのですか？
- あなたが望むように進まなかったらどうなるのですか？
- うまくいかなかったらどうなるのですか？
- 失敗したらどうしますか？
- 万が一の場合、どのような計画を持っていますか？

#### 視点を転換する質問

- あなたが 95 才になった時、自分の人生についてどのように語りたいですか？
- 今から 5 年後、どうなっていると思いますか？
- これはあなたの存在意義とどんな関係があると思いますか？
- 全体から見ると、これはどれくらい重要ですか？
- だからどうしたというのですか？

#### 状況を想定する質問

- もしもこの行動にあなたの人生がかかっているとしたら、何をしますか？
- もしもこのことについてどんな選択でもできるとしたら、どうしますか？
- もしも同じような状況に遭遇したら、どうしますか？
- もしも何でもできるとしたら、どうしたいですか？
- たとえば、どうしますか？

楽しさを引き出す質問

- どんな、点がおもしろかったですか？
- この状況のおかしなところはどの部分ですか？
- どうしたら楽しんでやれますか？
- どうなったらいいと思いますか？
- どうやったら楽しくやれるかを他の人に教えるとしたら、どのように教えますか？

選択肢を広げる質問

- もう少し一緒に探ってみませんか？
- いろいろアイデアを出し合ってみませんか？
- 他にどのような見方ができますか？
- 他にもう1つ可能性があるとしたら、それは何ですか？
- 他に考えられる選択肢は何ですか？

可能性を探る質問

- どんな可能性がありますか？
- もしも選べるとしたら、何をしますか？
- 考えられる解決策はどんなものですか？
- やった場合とやらなかった場合では、何が変わりますか？
- 他にどんな選択肢をつくり出せますか？

資源を探る質問

- 決断するにあたってどんな情報が必要ですか？
- 今のところわかっていることは何ですか？
- どうしたらもっと詳しいことがわかるのですか？
- 今、どんな令体像を頭に描いているのですか？
- あなたが利用できる資源は何ですか？

計画を立案する質問

- どう対処しようと思っているのですか？
- どんな作戦を練っているのですか？
- どんな計画をつくる必要がありますか？
- どうすればこの状況を改善できますか？
- 今からどうしますか？

計画を実行に移す質問

- どんな手順で実行しますか？
- どこまでやる必要がありますか？
- やり遂げるためにどんな助けが必要ですか？
- 何をしますか？
- いつそれをしますか？

行動を促す質問

- どんな行動を起こすのですか？ その後はどうしますか？
- 何をしますか？ いつそれをしますか？
- そろそろ行動を起こす時ですか？ まず何をしますか？
- ここからどこに向かって足を踏み出しますか？ いつそれをやりますか？
- 次のステップは何ですか？ それはいつまでにやりますか？

学びを深める質問

- 今回のことから得たことは何ですか？
- どのように自分に説明しますか？
- 何を学びましたか？
- この学びをどうやって自分のものにしますか？
- これらのことをどのようにまとめますか？

失敗を学びに変える質問

- この失敗から学んだことは何ですか？
- この経験を次に活かすとしたら、どう活かしますか？
- もう1回やり直すとしたら、今度はどのようにやりますか？
- あなただったらどうやったと思いますか？
- 他にどのようなやり方があったと思いますか？

## 設 問

設問とは、拡大質問の一種で、一般的には、次回のコーチング・セッションまでの課題として使われるものです。 コーチはクライアントに対し、1 週間の間、特定の設問について想いを巡らせるよう、求めます。 設問を投げかける目的は、決して正しい答えを見つけ出すことではなく、クライアントが自らを振り返り、新たな発見をし、学びを深めることにあります。 以下に挙げた設問のリストは、あくまでも参考として提示したものであり、すべてを網羅したものではありません。 コーチとして経験を積む中で、是非あなたなりの設問を積極的に追加し、このリストを充実させてください。

コーチングを始めた初期の頃によく使われる設問

- 私は何を求めているのか?
- 豊かで満たされた人生とはどのようなものか?
- 私は何を我慢しているのか?
- 私が現実離れしているのはどういう部分か?
- 誠実であるとはどういうことか?
- 私はどのように生きたいのか?
- 価値観に沿った生き方とはどのようなものか?
- 力がみなぎっているとはどういう状態か?
- 「今、ここにいる」というのはどういう状態か?
- 私はいつもどういう気分にいるのか? それは習慣か?
- 選択とはどういうことか? 選択するとはどういうことか?
- 言っていることとやっていることがずれるのはどういう時か?
- 夢と目標の違いは何か?
- ありのままの自分とは何か?
- 私は自分の感情と向き合うのを避けるために何をしているか?
- 私の意識はいつもどこに向いているか P

好調の原因を探る設問

- 私を動かし続けるものは何か?
- 何がうまくいっているのか?
- 何が私を自由にしているのか?
- うまくいっているとはどういうことか?
- 最高の状態の時、何が起きているのか?
- 勝つためのしくみは何か?
- 自分のどこに解決策が眠っているのか?

やる気を引き出す設問

- 自分自身を笑い飛ばせないのはどういう時か?
- 自分の目標を達成するために必要なことは何か?
- 単に気分がいいのと本当に充実しているのでは何が違うのか?
- 偉大な目標は心をつかんで離さず、曖昧な目標は忘れられやすい、私の目標はどちらか?
- 私は何をくり上げようとしているのか?
- 私はどんな人になりつつあるのか?
- 私のやる気の源は何か?
- 不屈であるとはどういうことか?
- 私は今週どう自分であることを選択するのか?
- すべてを受け入れるとはどういうことか?
- 創造的であるとはどういうことか?
- 毎朝、自分に問いかけたいことは何か?
- 粘り強いとはどういうことか?
- 情熱を傾けるとはどういうことか?
- 私が掲げている旗とは何か?
- 力に満ちている(滲刺としている、機知に富んでいる、勇気づけられている、腹をくくっている)とはどういう状態か?
- 私の周りの人が抱えている痛みは何か?
- 心から語りかける、あるいは心から行動するとはどういうことか?
- 人生から逃げてきたのはどういう部分か?
- 私が今やっていることは、人生を肯定しているのか、それとも否定しているのか?
- 直感的であるとはどういうことか?
- 集中しているとはどういうことか?
- リーダーであるとはどういうことか?

行き詰まって動けなくなっているクライアントに対しての設問

- 私がついている嘘は何か?
- 私は何に抵抗しているのか?
- もしも絶好調であれば、私は今何をするか?
- 私が自分の力を他人に明け渡してしまうのはどんな時か?
- 自分が誤って前提としていることは何か?
- 私が知っているふり、あるいは知らないふりをしていることは何か?
- 私が放っておくべきことは何か?
- 何が足りないのか?

- この状況において必要なことは何か?
- 普通ではないとはどういうことか?
- 今週私が集めたい証拠は何か?
- 物事を生み出す、あるいは引き起こすとはどういうことか?
- 私がしなければならないことではなく、私がしたいことは何か?
- 私が条件反射的に NO と言っていること、あるいは YES と言っていることは何か?
- 自分で限界を設定している部分はどこか?
- 他に考えられる可能性は何か?
- 居心地が良過ぎて変えられないことは何か?
- 不安に向かって1歩を踏み出すとはどういうことか?
- 「思い切り寄りかかる」とはどういうことか?
- 自分で自分を安売りしている部分はどこか?
- 自分の価値観を尊重するためにできることは何か?
- 自分が前進するために、他の人に要望できることは何か?
- 自分に力を与える解釈は何か?
- 私が妥協していない部分はどこか?逆に、妥協し過ぎている部分はどこか?
- それをすることで、私が支払う代償は何か?
- 私が言いたいことを言えなくなるのはどんな時か?
- 私が溜め込んでいることは何か?
- 私がリスクをとるのを避けていることは何か?
- 身を任せるとはどういうことか?
- 私はどこで苦しんでいるのか?
- 何が私を自由にしてくれるのか?
- 私の思い込みとは何か?
- 私が期待していることは何か?

#### 楽しみを見出す設問

- どうしたら今日一日自分を甘やかすことができるか?
- ありがたく思うとはどういうことか?
- 今朝、私が笑わせることができるのは誰か?
- 自分の電池を充電してくれるものは何か?
- 楽しむとはどういうことか?
- どうしたらもっと楽しみを増やすことができるか?
- どうしたら簡単にできるか?
- このプロジェクトと一緒に楽しんでやれるのは誰か?



- わくわくするとはどういうことか?
- 優雅であるとは何か?
- 穏やかであるとは何か?
- 私を笑わせてくれるものは何か?
- 私は重いを選ぶか、それとも軽いを選ぶか?
- どうせやるとしたら、それを苦しんでやるのか、楽しんでやるのか、それとも何も感じずにやるのか?
- 力を養えるような環境を整えるために、私にできることは何か?
- 私に充実感や快感をもたらすものは何か P それはどれくらい大切なのか?
- 喜びとは何か?
- 今日、自分で自分を誉めてあげたいことは何か?
- 人に親切であるとはどういうことか?
- 人生を穏やかに過ごすとはどういうことか?
- 豊かさとは何か?
- 遊び心を持って楽しくやるにはどうすればよいか?
- どうしたら私の活力を倍にできるか?
- 今日、自分で自分に許可を与えたいことは何か?
- 今日、いつ休憩を取るのか?
- 私を興奮させるものは何か?
- 畏怖の念を持つとはどういうことか?
- 自分に寛容であるとはどういうことか?
- 思いやりがあるとはどういうことか?
- 自分に優しいとはどういうことか?
- 深く味わうとはどういうことか?
- 今日、感謝していることは何か?

#### 挑発的な設問

- 私は何を後悔しているのか?
- 私は何に憤りを感じているのか?
- 私が絶対に変えたくないことは何か?
- 私が変えてもいいと思っていることは何か?
- 私が受け入れられないことは何か?
- 私は何を見過ごしているのか?
- 私が勢いを抑えている部分はどこか?
- 私が今まで避けてきた決断とは何か?
- 私はどこで思いとどまっているのか?

- 自分にとって不足はないと思えることは何か?
- 私がやろうとしてやってこなかったことは何か?
- 私が勝つのを妨げていることは何か?
- 私が自分自身、あるいは他の人を否定するのはどんな時か?
- 何をためらっているのか?
- 自分が正しいと思い込んでいることは何か?
- 私が感じている不満（恐れ、不快感）について、今日できることは何か?
- 人生の輪で、私が手をつけていない分野はどこか?
- 私は何に安住しているのか?
- この目標を達成することで私が得ることは何か?
- 私はどうやって自分をごまかしているのか?
- 私のグレムリンのもっとも狡猾な部分はどんなところか?
- 不安を乗り越えるとはどういうことか?
- 私が忘れていることは何か?
- 私の評判とは何か?
- 私が自分に期待していることは何か?
- 先手を打つとはどういうことか?
- 揺らがないとはどういうことか?
- こだわらないとはどういうことか?
- 流れるように柔軟であるとはどういうことか?
- 思いやりがあるとはどういうことか?
- 達成するとはどういうことか？ 私が達成していないことは何か?
- もしも結果を出すことに全神経を集中させるとしたら、何をあきらめなければいけないのか？
- 私はなぜこの行動を起こすのか？

#### 課題

- 1日1回自分を許す
- 1日に何回グレムリンに気づいたかを数える
- 1日に25回笑う、もしくは微笑む
- あなたを笑わせるもの、あるいは微笑ませるものを25個挙げる
- 1日3回15分間、今という時間を感じる
- もっともよく耳にするグレムリンの会話を5つ挙げる
- あなたの言い訳をすべて書き出す
- あなたが期待していることをすべて書き出す
- 今週、いつもより大きなことに挑戦する

- 今週、 という言葉を一切使わない
- 今週、 という言葉を徹底的に使う
- まず朝一番に一番大変なことをやる
- 1日 回、NOと言う
- 1日 回、失敗する
- 今週 回、リスクをとる
- 今週、毎日 人をお茶に誘う
- 1日 回、「だからどうした?」と言う
- 毎日1回、何か新しいことをする
- 自分の言いたいことを力強く話せた回数を数える
- 今週、何かを話す時は必ず力強く話す
- 失敗を通して成長する自分に気づく
- 何か新しい能力を身につけた証拠を集める
- 自分が本当にやりたいことだけをやる
- 毎日2回、おなかを抱えて大笑いする

コーチングの関係を完了する時によく使われる設問

- 完了するとはどういうことか?
- 次は何か?
- これまでに成し遂げたことは何か?
- 私はどれくらいの距離を歩いてきたのか?
- 私がこれからも大切にしたいことは何か?
- 私はどんな人になったか?
- 私がつくり上げたことは何か?
- 私は今、人生をどのようにとらえているか?
- ここに辿り着くまでに必要だったことは何か?
- 自分について学んだことは何か?
- この状態を維持するために必要なことは何か?
- 勢いとは何か?
- 道から逸れないために必要なことは何か?
- 愛で満たされるとはどういうことか?
- 深く愛するとはどういうことか?
- 100%の人生とはどのようなものか?
- つねに意識しておかなければいけない価値観は何か?
- 私は何を手放そうとしているのか?
- 私が世界に貢献できることは何か?

- 私がここに到達するために発揮した強みとは何か？
- 他の人に助けを求めるべきなのはどんな時か？
- 自分で自分を認知するとしたら、どんな言葉をかけるか？