

# コーチング 6ステップ質問

## セットアップ

今日はどんなことに悩まれていらっしゃいましたか？

## 目標の明確化

- どんな風になりたいですか？ (未来の状態は何を望むのか)
- いつまでにどうなりたいですか？ (期限)
- なぜそうなりたいのですか？ (動機)
- 目標達成したらどんなことをしたいですか？ (目標達成後のイメージングを一緒にする)

## 現状の明確化

- 普段の生活習慣の聞き取り
  - 年齢/体重/身長
  - 家族構成 実家暮らしか一人暮らしか
  - 食習慣
    - 朝
    - 昼
    - 夕
    - 時間帯は？
    - 間食
    - アルコール
    - 水分量
  - 排便習慣
    - 週にどのくらいの排便回数か？
    - どんな便が出るか？ 硬さや色、におい等
    - お腹の張りの有無
    - いつから悩んでいるのか？
  - 運動は？ 週に何をどのくらい？
  - 睡眠は？ 何時間睡眠？ 質は？
  - 仕事は？ 仕事の勤務形態
  - ストレスは？
  - 基礎疾患
  - 薬/サプリの服用有無
- 目標達成に向けて過去 現在取り組んだことは何ですか？ (その方の知識レベル) (その方のお悩み度合い)
- その結果どんな変化がありましたか？

## ギャップの原因分析

- 目標が達成できていない理由を明確化
  - 目標を達成するために今出来ていない習慣は何だと思いますか？ (自己分析が出来ているか) どうしてその課題があるのか理由を聞き理解することが大事
  - どんなところが自分の課題だと思いますか？ 問題ポイントを全て挙げてもらう 本人が気づいていないポイントがあればそれについて聞く
  - どれが一番問題だと思いますか？ 優先順位をつけることで行動計画を示しやすい課題の整理 コーチが考える優先順位が高い所についてどう思うか聞く

## 行動計画の作成

- 早速今日から始められる行動は何ですか？ 辞められる行動は何ですか？ 次の面談や2週間以内に出来ることは何か？ 期限を設定
- 課題に対してどの程度であれば出来そうですか？ 30点ゴールで良しとする スモールステップを作るには質問をしながら作りこらから一方的に作らない
- 次回面談までどんな所を頑張れそうですか？ FacebookやLINEなどでコンタクトを取り応援していく

## フォローアップ(次回面談にて)

- 前回立てた課題に対してどんな風に出来ましたか？
- どんな体調の変化や気持ちの変化がありますか？
- 次回までどんな風に行動していきますか？