

連載 人を育てるコーチング



第4回 コーチング 質問

相手の話をしっかり聴けるようになったら、次はコーチング質問です。コーチングの関わり方の特徴は、アドバイスを与えるのではなく、問いかけることにより、相手に答えを考えてもらうこと。その結果、相手の考える力（思考力）をのぼしたり、やる気を引き出す・具体的な目標やプランを作るなど、前進するための様々なサポートをすることができます。

コーチング質問の種類

ここでは、人を育てる際に使う、代表的な3つの質問を紹介します。

1 思考力を引き出す質問

● 答えを与える代わりに、まず自分で考えてもらうための質問です。答えが出なくてもかまいません。「考える」という癖をつけてもらうことが目的です。また、普段から考察するタイプの人は、こちらが問いかけることでたくさんのアイデアや答えを考え伝えてくることもあります。その過程によって、さらにその人の前向きな姿勢を促します。

● 質問例…「どうしたらいいと思う？」



2 やる気を引き出す質問

● 相手のやる気や、力を引き出します。目標や、目指すものが実現したらどうなるかを思い描いてもらう質問や、頑張ったこと、成長できたことなどを引き出す質問をします。

● 質問例…「これがうまくいったら、どんな気持ち？」
「これが実現したら、今と何が変わるかな？」
「今回の良かった点は？」

3 目標を具体的にし、行動を促す質問

● 目標や行動プランを作る時の質問です。より具体的にきくことで、今の問題点やそのために何を改善したらいいかが明確になり、現実的で自己成長に焦点のあった良い目標が作れます。また、それに伴う行動プランも具体的に細かくきくことで、何をすると目標達成できるのかの細かなスケジュールも作成できます。

● 質問例…「(目標に対して) 具体的には？」
「いつから、具体的に何を？」

それぞれの質問については、次号から詳しく説明していきます。

コーチングとアドバイスの違い～どちらも大切な関わり方～

コーチングとアドバイスは、人を育てる際にどちらも大切です。コーチングは、自分で考える力を育てますが、アドバイスは、すぐに動いてもらえる・サポートする側の豊富な知識・経験を分け与えることができるなどのメリットがあります。サポートする相手の特徴や、その時の状況に応じて使い分けできるようになることがベストです。

	コーチング	指導・アドバイス
目的	自分で考え、自発的な行動を通じて、変化・前進することを促す	知識や教える側の経験を与えることで、役立ててもらう
スキル	傾聴・質問・承認	経験や知識
メリット	● 思考力・問題解決力が身につく ● 自分で考えたやり方だと、やる気がでる	● 時間がかからない ● 間違いをすぐに正すことができる
デメリット	● サポートに時間がかかる ● 信頼関係がない 人、行動するつもりがない人には効果が少ない	● 思考力、問題解決力が育たなくなる ● やらされている感を感じると、動かなくなる



札幌でコーチングを学ぶ



マイコーチングオフィス

〒060-0007 札幌市中央区北7条西11丁目3-1 ラ・セトーンズ103

TEL 011-522-8664

携帯 090-7652-2554

URL <http://www.maicoach.com/> (コーチング 札幌 で検索)

E-Mail maicoach@ybb.ne.jp

代表 中村 舞

北海道で、コーチングやコミュニケーションの研修、指導をおこなう。「部下指導のコーチング」「職場の人間関係コミュニケーション」「人に好かれる会話術」等。