

# 連載 人を育てるコーチング



## 第7回 目標達成を サポートする

コーチングでは、「より達成しやすい目標・行動プランづくり」もサポートします。職場内での今期の目標や、組織での目標づくりに、コーチング質問を取り入れていきましょう。

### 達成しやすい目標をつくるために～「具体的」な目標をつくる～


目標づくりは、「具体的」がポイントです。「積極性を取り入れ、自ら進んで仕事をこなす力を身につける」というような、抽象的な目標は、結局自分でも何をしたらいいか、よくわからないまま達成できずに終わってしまいます。具体的な目標とは、「どこで何をしているか、場面や行動が具体的にイメージできる目標」のことです。「具体的には？」と何度も問いかけて、目指す姿を明確にしましょう。また、いつまでに達成したいかの期日もはっきり決めましょう。

- もっと仕事の能力があがったらいいなあ……
- パソコンを使いこなし、迅速に仕事をこなす
- 仕事で使う書類はマニュアルを見なくても作成できるようにする
- ブラインドタッチができるようになる

👉 コーチング質問：相手の目標に対して ●具体的にはどういことですか？ ●具体的にどうなりたいのですか？

### コーチングでつくる行動プラン

目標が決まったら、次は行動プランづくりです。コーチングでは次の3つを必ず確認します。それぞれ、単純でありながら重要な要素です。この3つを取り入れたプランをつくりましょう。

<p><b>1 Need</b></p> <p>何が必要？</p> <p>目標達成のために必要なものを思いっただけあげてみましょう。ここから、自分がすべきことが見えてきます。</p> 	<p><b>2 Do &amp; What time</b></p> <p>(最初の一步として) いつ何をしようか？</p> <p>最初の行動プランを決めましょう。小さなプランであれば、同時にいくつ考えてもかまいません。ここでも「具体的」がポイント。自分がいつ何をするか、はっきりとイメージできるくらいの具体的なプランをつくるほど、実行・達成する可能性が高くなります。</p>	<p><b>3 OK?</b></p> <p>ほんとにできる？ 実行可能？</p> <p>最後に、現実的に実行可能なのかを確認しましょう(自分の時間・経済的余裕・今までの経験などをふまえて)。無理なプランを考えるより、確実に実行できるプランをつくった方が、目標達成の可能性は高くなります。</p>
---	--	--

👉 コーチング質問 相手の目標に対して ●この目標に対して、何をすることが必要か、思いっ限りあげましょう ●具体的に、いつ何をしましょうか？ ●(決めたことに関して) 現実的に実行可能ですか？

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](mailto: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。

