

# CHAPTER3

## Lesson3

### コーチングフロー：現状の明確化

---

チャプター3のレッスン3はコーチングフローの「現状の明確化」について学んでいきます。

目標を設定したら目標に対して相手が今どのような現状にあるのかを明確にしていきます。

目的地が決まっても現在地を知らなければ出発することはできません。

相手は今どこにいるのか、どこに向かって進んでいるのかをできる限り正確に知る必要があります。

### 相手の現状を明確にする

---

相手の現状を明確にするにはまず相手が現在どのような状態にあるのか客観的な事実を明かにしていきます。

相手の現状を明確にするためには次のような質問を問います。

- ・「現在の状況を詳しく聞かせてくれませんか？」
- ・「目標達成が100だとすると現状はどれくらいですか？」
- ・「目標に対してここまで取り組んできたこと、現在取り組んでいることは何ですか？」

## 相手の想いを明確にする

---

相手の現状を客観的に捉えることができたなら次はそれを相手はどう思っているのか、どう感じているのかを明らかにします。

現状に対する相手の想いを明確にするには次のような質問を問います。

- ・「現状の自分を客観的に見て今何を感じていますか？」
- ・「現状の自分に対して気になる点は何ですか？」
- ・「これからどうしたいと思っていますか？」

このように相手の現在の客観的な事実と、それに対する想いを明確にすることで、目標と現状のギャップが明確になり、目標達成に向けてのエネルギーが高まっていきます。