

■ ■ ■ 自己決定と自己解決と自己成長をめざして ■ ■ ■

## セルフコーチングをはじめよう

v(^▽^)/

- このシートは12の Step で構成されています。質問に対する答えを考えた、\_\_\_\_の上や□の中に記入しながら、順に進んで下さい。
- ご利用とその結果については、全て自己責任でお願いします。
- さあ、セルフコーチングを始めましょう。自己決定と自己解決と自己成長を目指して。

今日の日付: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 私の名前: \_\_\_\_\_

### Step1. いま、私が抱えている課題(目標)は、次の通りです。

※たくさん書くのではなく、優先順位が高い一つの課題(目標)に絞り、できるだけ具体的に入力して下さい。

※期限や数値目標がある場合は、それも入力して下さい。

### Step2. この課題(目標)を解決(達成)することは、私にとって、次のような意味や価値があります。

※たくさんある場合は、箇条書きで構いません。

**Step3.** この課題(目標)の解決(達成)度を1~9で表現すると、今のところ、次の通りです。

まったく未解決(達成) 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 完全に解決(達成)

**Step4.** これまでに私は、この課題(目標)を解決(達成)するために、次のように努力してきました。

※たくさんある場合は、箇条書きで構いません。

※何もしていない場合も、「何もしていない」と、ありのままに入力して下さい。

**Step5.** 解決(達成)するうえで障害になっていることは、次の通りです。

※たくさんある場合は、箇条書きで構いません。

**Step6.** 私自身が作り出している障害、私の内側(心の中)にある障害は、次の通りです。

※Step5に記入済みのことでも、もう一度入力して下さい。

※たくさんある場合は、箇条書きで構いません。

**Step7.** 思いつく限りの解決策(達成方法)を、できるだけ数多く挙げると、次の通りです。

※すべての行を埋める必要はありませんが、可能な限りたくさん挙げて下さい。

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

**Step8.** さらに、その他の解決策(達成方法)を挙げるとすれば、次の通りです。

※奇抜なアイデアでも構いません。誰かの助けを借りることも、考えてみて下さい。

### 動機づけを高める方法

①目標はやさし過ぎず、難し過ぎず

やすすぎると怠けてしまう危険性が高く、難しすぎると諦めてしまう可能性が高いのです。

②遠い目標よりは近い目標

1年後だと遠すぎて怠ける危険性が高く、1日後だと近すぎて諦めてしまう可能性が高いのです。

③目標達成の意義や価値を理解する

意義や価値を十分に理解することが、困難には負けない粘り強さにつながります。

④外的障害だけではなく、内的障害も理解する

自分自身が作り出している障害、自分の意識の中にある障害にも、向かい合うことが大切です。

⑤確実に実行できる方法を選ぶ

「それなら私にもできる」というような、自信につながる確実な方法を選びます。

⑥競争と共同を利用する

1人の力には限界があるので、よきライバルと競争したり、二人三脚で共同したりするのです。

⑦自分にご褒美を用意する

自分で自分にご褒美を用意することも、やる気を引き出し、持続するうえで効果的です。

⑧目標や行動計画をつねに意識する

いつも使っている机の前や手帳など、目につく所に貼っておき、繰り返し確認するとよいでしょう。

**Step9.** Step7・8の解決策(達成方法)のうち、確実に実行できるものは、次の通りです。

※Step7・8の解決策(達成方法)を単にコピーするのではなく、「いつから」「どこで」「何を」「どれくらい」などと、さらに実践的に書き直して下さい。

①      月      日から

--

②      月      日から

--

③      月      日から

--

④      月      日から

--

⑤      月      日から

--

備考:

--

**Step10.** Step9の解決策(達成方法)を実行したとして、予測される困難と対処法は、次の通りです。

◆予測される困難は:

◆それへの対処法は:

**Step11.** ここで、Step1で記入した課題(目標)について、当面の数値目標を期限付きで決めると、次の通りです。

※どうしても数字で表現できない場合は、できるだけ具体的な文章で入力して下さい。

\_\_\_\_月 \_\_\_\_日までに達成する当面の数値目標は:

**Step12.** Step9の解決策(達成方法)を確実に実行して、当面の数値目標(Step11)を期限内に達成する自信は、1~10で表現すると次の通りです。

まったく自信がない 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. → Step9~11を見直して下さい。

8. 9. 10. 完全に自信がある → 自己決定して下さい。

※あとは実行するのみです。5~6枚目を目立つところに貼っておいて下さい。