

ひとり起業のための
メンタル診断

セルフコーチング

14 の質問集

はじめに

「セルフコーチング」とは、**自分自身への質問を繰り返していくことで、自分の内側（潜在意識）から答えを引き出す手法**です。抱えていた問題の、解決の糸口を発見したり、考えを整理したりすることに役立ちます。

人間の脳は1日に約60,000回も思考し、選択・決断していると言われています。

そこにいつもと違った質問を投げかけることで、**普段考えもしなかったことを考え**、新しい気づきを起こすことができます。そして、新たな決断の結果、望む未来へと導かれていきます。

そのため、たった1つの質問が、人生をガラリと変えることもあるのです。

用意すること

この「メンタル診断」では、あなたの今の現状を把握し、重要度を確認し、優先順位を決め、行動の期限・期間を決めます。

ぜひ、「**脳に汗をかく**」つもりで1つ1つの質問に真剣に答えてください。

セルフコーチングのメリットである「時間にとらわれない」を充分に利用して、じっくり考えてみてくださいね。

また、**答えはメモにぜひ残しておいてください。**

後で見返すことであなたの成長を感じることができます。

ダイエット開始時に体重を測ることと同じです。

**それでは、考える準備と
メモをとる用意ができたら、
始めていきましょう！**

(解説付きの質問動画もご用意しましたので、動画の方が良ければ、
本PDFの最後のページのQRコードからご視聴ください。)

質問

01

あなたはなぜ、そのビジネスを
したいのですか？

答え

この質問はあなたの「**理念**」を確認します。

質問

02

あなたは何のために、
そのビジネスをするのですか？

答え

この質問はあなたの「**理念**」を確認します。

質問

03

**あなたにとって、そのビジネスを
始めることは何を意味しますか？**

答え

この質問はあなたの「**理念**」を確認します。

質問

04

そのビジネスの最高の状態は、
どのような状態ですか？

答え

この質問はあなたの「**未来**」を確認します。

質問

05

そのビジネスで
何を得たいのですか？

答え

この質問はあなたの「**未来**」を確認します。

質問

06

今、そのビジネスを
実現する自信は、10段階で
どれくらいありますか？

(自信がないを0 ⇄ 自信があるを10)

答え

この質問はあなたの「**現在**」を確認します。

質問

07

**実現できている状態を
10点として、今は何点ですか？**

答え

この質問はあなたの「**現在**」を確認します。

質問

08

どうして、質問07で
その点数をつけたのですか？

答え

この質問はあなたの「**現在**」を確認します。

質問

09

そのビジネスを実現するのに
障害があるとすれば、
それは何ですか？

答え

この質問はあなたの「**課題**」を確認します。

質問

10

何があればそのビジネスは
実現できますか？

答え

この質問はあなたの「戦略」を確認します。

質問

11

いつまでにそれを実現しますか？

答え

この質問はあなたの「戦略」を確認します。

質問

12

どういう人たちがそのビジネスの
ターゲットになりますか？

答え

この質問はあなたの「戦略」を確認します。

質問

13

そのビジネスの実現に向けて
新しく何が必要と思しますか？

答え

この質問はあなたの「戦略」を確認します。

質問

14

今すぐ24時間以内にできる、
最初の具体的な行動で、
必ずできることは何ですか？

答え

この質問はあなたの「戦略」を確認します。

最後に

いかがでしたか？

まず最初に行動することは見つかりましたか？

行動が変われば現実が変わり、人生が変わります。

そのためには**普段の質問の質を高め、思考を変える**必要があります。セルフコーチングにはその力があります。

あなたの今の現状と考え方を把握し、重要度を確認し、優先順位と行動の期限・期間を決めることができるからです。

より良い人生を創っていきましょう！Have Fun !

メンタルコーチ D-GO（中山 大輔）

**解説付きの質問動画もご用意しましたので、
実際にコーチングを受けているような
スタイルを試してみたい方は
ぜひ、こちらをご視聴ください。**



<https://youtu.be/e1ze5eC6lgc>

本PDFの利用に際しては、以下の条件を遵守してください。

本PDFに含まれる一切の内容に関する著作権は、D-GO（中山 大輔）に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、本PDFの全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

D-GO（中山 大輔）は、本PDFの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。また、本PDFに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

本PDFの使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。