

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なら、
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いますか？**

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ます。

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、一切の保証を与えない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。