(問題・質問形式で)

(1) その問題について感じる事・思うこと

(2) 望ましい状態、欲しい結果

(3) 現状、あなたが抱えている問題は何ですか？	自分で解決可能？
①	(可能 不可能)
②	(可能 不可能)
③	(可能 不可能)
④	(可能 不可能)
⑤	(可能 不可能)

(4) イメージ (解決したときどうなるの？できなかったときどうなるの？ ※自分の中で**解決理由**を明確にする)

①解決したとき⇒

②解決できなかったとき⇒

(5) あなたはこの問題をいつから抱えていますか？ 具体的には？

(具体的には？)

(6) 1番最悪の状態だったのはいつですか？

(7) 誰のせいでこの問題は起きたのでしょうか？

(8) この問題はあなたにどのような制限となっているのでしょうか？

(各0~100)

(9) 解決策 (※自分で解決不可能な場合は出来る人に任せる策を考える)	容易度	効果度
①		
②		
③		
④		
⑤		

(10) 行動計画 (※小さなステップで考える)	いつまでに?
①	
②	
③	
④	
⑤	

※望ましい状態、欲しい結果にフォーカスする参考ワーク

- あなたのゴールは何ですか？
- ゴールが手に入ったらどのように分かりますか？ (どんな絵か、何が聞こえるか、どんな感じか)
- ゴールは、いつ、どこで、誰と創りますか？
- ゴールを手に入れたらあなたの周囲、環境はどう変化しますか？
- ゴール達成のために、あなたがすでに持っているリソース (資源) は？
そして、更に必要なリソースは？
- 現在成果を手に入れるのを止めているものは何ですか？
- ゴールを手に入れる事は、あなたにとってどんな意味がありますか？ゴールを達成すると何が得られますか？
- では、始めの行動は？まず何から始めますか？