



Do you wish for a Takeoff ?

アセスメントシート

Take Off Program for Personal

このアセスメントシートは、コーチングプログラム「Take Off Program for Personal」がより有効に機能するよう制作されています。ゴールを明確にし、他者をサポートできるマインドを持ったリーダーとして活躍するために、自分と向き合う時間をお楽しみください

Mobility Management co.,ltd.

hasegawa@mobility.co.jp



Welcome!

「Take Off Program for Personal」をお選びいただき、ありがとうございます。

このプログラムは、あなたの思い描く「ゴール」を言語化し、ゴールに向けたステップをコーチングで伴走する、パーソナルコーチングプログラムです。

「コーチング」とは、「コーチが効果的な質問をすることにより、クライアントが自分のことを客観的に見ることができたり、今まで気づかなかった視点に気づいたりして、その気づいたことを基に行動を起こす」というプロセスで、成長や変化をサポートする対話のことです。コーチングで行われる一連の対話のことを「コーチングセッション」または単に「セッション」と呼びます。

「Take Off Program for Personal」のコーチングセッションでは、「他者にどう貢献できるか？」という視点を、あなたへの『質問』に常に織り込みながら進めていきますので、リーダーとしての社会貢献を志す人にピッタリのプログラムです。

このプログラムの目的は、『人の成長に貢献できる人をつくる』ということです。

あなたがどんな夢を持っていたとしても、「人の成長に貢献する」ことはできます。夢を実現するために、自分が夢に近づくことだけを考えるよりも、人の成長に全力で貢献し、人から応援されながら夢に近づくほうが、幸せに夢を実現できると思いませんか？

そのために、あなた自身が自分の成長を自分でサポートできる力を手に入れてください。

セッションでは、自分の「観念」（思い込みなど）を客観的に見る視点を手に入れていただくことで、自分で自分の成長をサポートできるようになることを目標にしています。

そして、あなたが自分らしい活躍を存分にできるようになることがゴールです。

ゴールに向けた一歩を踏み出したあなたを、全力でサポートしていきます！

中小企業診断士／ビジネスコーチ

長谷川 泰彦

2016年6月8日



ゴールセッティングのプロセス

このアセスメントシートは、プログラムを始める前に、まずご自身でゴールセッティングをしていただけよう設計しました。思い描くゴールを言葉にするために、ライフバランス、価値観、貢献、アウトカムといった観点で自分自身を見つめ、その上でゴールセッティングについて考えていきます。

きれいに記入する必要はありません。思いつくことを自由に書いてください。

記入したアセスメントシートを基に、コーチングセッションの中でも掘り下げていきますので、現時点で思っていることを自由に楽しんで書き留めておいてください。

Welcome !	
★	クライアントプロフィール
★	用語の意味の共有
1、自分への期待	
質問 1	「Take Off Program for Personal」を通じて、あなたはどんな成長を期待していますか？
2、ライフバランスについて	
質問 2	現時点のあなたのライフバランスについて、自己採点してみてください。
質問 3	各項目が 100 点満点の状態とは、どんな状態を想定していましたか？ また、自分自身が 100 点をつけられる人生とは、どのようなものですか？
3、「価値観」について	
質問 4	どんな「言葉」に共鳴しますか？10 個以上に○をつけてみてください。
質問 5	共鳴した言葉の中から、3 つを選ぶとしたらどれですか？
質問 6	選んだ言葉が自分の行動や判断に影響していると思われる出来事は、どんなことですか？
質問 7	あなたの価値観（＝大切にしている考え方や判断の基準）は、どのようなことですか？
4、「貢献」のビジョン	
質問 8	誰に、どのような「貢献」をしたいですか？
質問 9	誰に、どのような「貢献」をしてきましたか？
5、「アウトカム」について	
質問 10	あなたにとってのアウトカムは、どのようなものですか？
6、ゴールを設定する（ゴールセッティング）	
質問 11	「Take Off Program for Personal」を通じて、達成したいゴールはどんなことですか？
質問 12	あなたのゴール達成に関係する相手は誰ですか？その人との関係性はどんなものですか？
質問 13	ゴールを達成するために必要なことや、手に入れた知識、スキル（能力）、ツール（道具）にはどのようなものがありますか？
質問 14	ゴール達成のために、これからの 1 年を 3 か月ごとに計画するとしたら、どんな目標が考えられますか？
同意書	



クライアントプロフィール

お名前		生年月日	年 月 日
電話番号 (携帯)		FAX 番号	
ご住所	(〒)		
E-mail			
略歴			
現在のお仕事について教えてください。			
会社名		役職	
入社日	年 月 (年目)	着任日	現在の役職に就いた日 年 月 (年目)
業務内容			
パートナーシップについては、可能な範囲でお答えください。			
結婚	既婚 (結婚 年目) / 未婚	パートナー のお名前	
お子様の 人数・性別		お子様のお 名前・年齢	
趣味や余暇の過ごし方を教えてください。			
現在、達成したい夢や目標はありますか？それはどんなことですか？			



用語の意味の共有

ここでは、セッションの中でよく出てくる言葉のうち重要な単語について、あなた自身が採用したい解釈を明確にして、意味を共有したいと思います。あなたとのセッションで使う次の言葉の意味は、ここに示された「セッションで採用したい解釈」で進めます。変更するときにはいつでもここに戻って書き換え、その解釈をお知らせください。

言葉	意味	
目的	あなたのもともとの解釈	
	辞書で調べた意味	
	セッションで採用したい解釈	
目標	あなたのもともとの解釈	
	辞書で調べた意味	
	セッションで採用したい解釈	
夢	あなたのもともとの解釈	
	辞書で調べた意味	
	セッションで採用したい解釈	
ビジョン	あなたのもともとの解釈	
	辞書で調べた意味	
	セッションで採用したい解釈	
ゴール	あなたのもともとの解釈	
	辞書で調べた意味	
	セッションで採用したい解釈	



初回記入日	平成	年	月	日	修正記入日	平成	年	月	日
-------	----	---	---	---	-------	----	---	---	---

※1年後に赤ペンで修正記入してみてください。

1、自分への期待

このプログラムへの期待ではなく、このプログラムを通じて成長するであろう自分自身への期待についてお聞きします。

質問 1
「Take Off Program for Personal」を通じて、あなたはどんな成長を期待していますか？

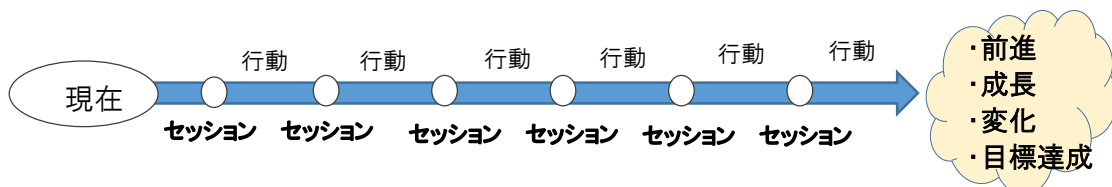
【コーチングの基本姿勢】

クライアントとコーチの責任分担を明確にしておきます。

クライアントの責任	コーチの責任
<ul style="list-style-type: none"> ・望む結果のために行動する ・決めたことを実行する ・結果に責任を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・気づきや行動を促す ・クライアントの成長のために全力で接する ・コーチ自身が成長力を高める

【セッションのイメージ】

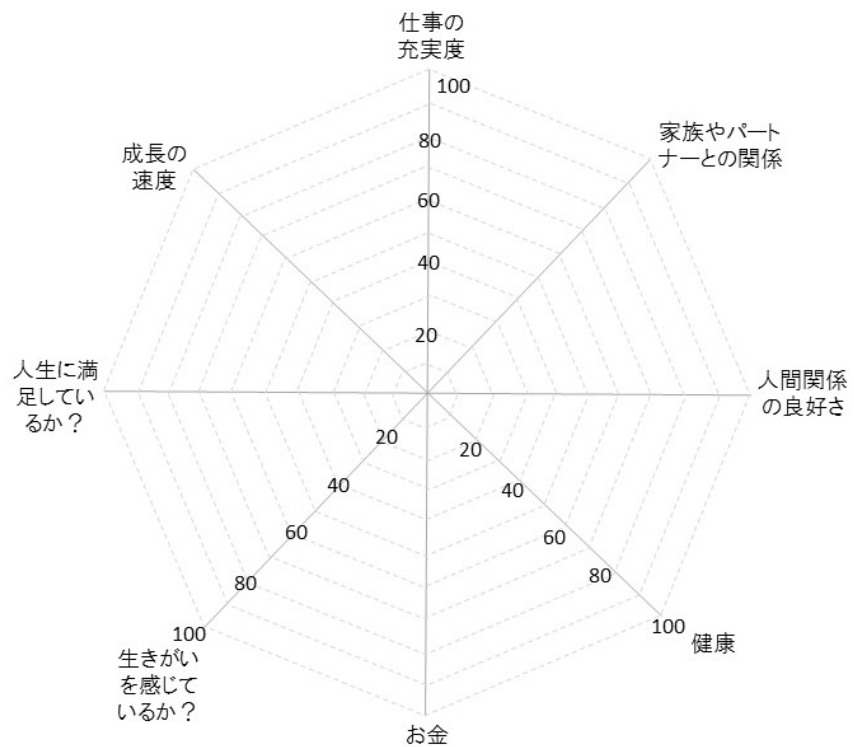
これから、月2回の電話でのコーチングセッションを通じて、あなた自身の前進や成長、変化、目標達成を加速させていきます。



2、ライフバランスについて

夢や目標を達成する過程で、ライフバランスを著しく崩れてしまうと、幸せから遠ざかる結果になりかねません。ライフバランスを整えながら夢や目標に向かっていくことで、その実現はより加速しますし、成果も確実なものになっていきます。

質問 2	
現時点のあなたのライフバランスについて、自己採点してみてください。	
【ライフバランス】 次の項目に点数をつけるとしたら、100点満点中、何点ですか？	
仕事の充実度	点
家族やパートナーとの関係	点
人間関係の良しさ	点
健康	点
お金	点
生きがいを感じているか？	点
人生に満足しているか？	点
成長の速度	点
現時点で最も気になる課題は何ですか？	
その課題の解決と、夢や目標達成の関連性はどのようなものですか？	



質問3

前の質問で各項目に点数をつけていただきましたが、では各項目が100点満点の状態とは、どんな状態を想定していましたか？

また、自分自身が100点をつけられる人生とは、どのようなものですか？

【ライフバランス】 次の項目が100点満点の状態は、あなたにとってどんな状態ですか？

※一般的な基準や常識にとらわれることなく、あなたの基準で考えてみてください。

1	仕事の充実	2	家族やパートナーとの関係	3	人間関係
4	健康	100点をつけられる人生とは？		5	お金
6	生きがいを感じているか	7	人生の満足度	8	成長の速度



3、「価値観」について

「価値観」とは、大切にしている考え方や判断の基準となる観念です。「どんなことに重きを置くか？」ということです。ここでは、いくつかのステップで価値観を探っていき、言葉にしておきます。

質問 4

どんな「言葉」に共鳴しますか？10個以上に○をつけてみてください。

自分にじっくりくる言葉がこの中になれば、新たに書き加えてください。

挑戦	向上心	冒険心	探究心	創造力	高揚感	卓越
愛	調和	共感	自由	よるこび	躍動感	至福
安定	安全	安心	平静	泰然	持久力	持続力
正直	正統	正しい	正当性	道理	観察	推測
真理	まごころ	誠意	価値	本質	鋭い	先取り
良心	規範	模範	学習	体験	改善	改良
筋道	理論	論理性	分析	証明	実験	仮説
危機	リスク	スリル	刹那	一瞬	瞬発力	エネルギー
情熱	勇気	パワー	サポート	支援	応援	対応力
拡大	拡張	広げる	極める	達人	偉大	職人技
感情	思いやり	同情	優しさ	ふれあい	可能性	受容する
努力	かがやき	追求	快楽	独占	尊敬	支配
卓越	優位	一番	トップ	優秀	勝利	楽勝
独創性	新規性	新しい	他にない	独自性	影響力	オリジナル
利他	奉仕	与える	受け取る	感じる	明晰さ	反応
共時性	つながり	対話	融合	統合	体感	コミュニケーション
進歩	進展	発展	推進	刺激	経験	インパクト
気づく	目覚める	ひらめく	発明	発案	設計	革新
デザイン	美しい	きれい	かわいい	朗らか	エレガント	壮麗
楽しむ	善意	好意	寛容さ	慈悲心	世話する	尽くす
スポーツ	ゲーム	趣味	得点	あそび	流行	優越
ビジネス	仕事	時間	投資	投機	商売	ギャンブル
お金	稼ぐ	儲ける	かなえる	役立つ	手伝う	労働
家族	子ども	同志	仲間	友人	親	組織
見つける	工夫	発見	建設的	計画	導く	指し示す
教育	育成	育てる	啓発	学ぶ	もてなす	もてなされる
困難	苦難	克服	超越	達成	結果	成果
実現する	準備	完了	刷新する	紡ぎ出す	創出	魅力
繊細	優雅	世界	宇宙	地球	日本	地域
音楽	芸術	歴史	科学	物理	法律	テクノロジー
数学	商業	工業	農業	言葉	心理	スピリチュアル

質問 5

共鳴した言葉の中から、特に自分にピッタリな言葉を3つ選ぶとしたら、どれですか？

--	--	--

たとえば私は、「利他」「共感」「向上心」という3つの言葉を価値観の中心に置いています。

この3つのどれにも触れることのない仕事はお受けしませんし、逆にどんな仕事をやっている時も、この3つのうちどれかを体現するために行動しています。

あなたが選んだ言葉を表すような出来事には、どんなものがありますか？

質問6

選んだ言葉が自分の行動や判断に影響していると思われる出来事は、どんなことですか？

価値観を明確にしておくことは、これから歩む人生の「指針」を明確にするようなものです。

何かの判断に迷った時、拠り所とする価値観が明確になっていれば、一貫性のある判断や振る舞いができます。そして、言葉にしておくことで、自分が目指す人生にとって、どのくらい有効な価値観かを判断することができます。より有効な価値観があるかも知れませんが、目標達成の障害となっている価値観を持っているかも知れません。

この価値観は、あなたの成長と共に変わるものもあれば、長い間変わらないものもあるでしょう。

現時点でのあなたの価値観を、言葉に置き換えてみてください。

質問7

あなたの価値観（＝大切にしている考え方や判断の基準）は、どのようなことですか？

言葉のリストに頼らず、自分の経験やこれまでの判断から探って、あなた自身の言葉で書いてください。

《ヒント》

- ・「嬉しい」「充実している」と感じた出来事について、どうして嬉しかったのか掘り下げてみましょう。
- ・「嫌だな」「避けたいな」と感じた出来事について、どうして嫌だったのか掘り下げてみましょう。
- ・それぞれの出来事の中には、あなたがその感情を感じた要因となる価値観が潜んでいます。



4、「貢献」のビジョン

あなたが描いている人生は、誰に、どのような「貢献」をしますか？

現在ではなく、理想の自分が実現した将来のことを想像して書いてみてください。

また、仕事のことだけでなく、人生全般でできるあなた自身の「人としての貢献」について思いを馳せてみてください。

質問 8

この人生で、誰に、どのような「貢献」をしたいですか？

誰に？

どんな貢献を？

これまであなたが「貢献」してきたことについて教えてください。

現在までに、誰に、どのような「貢献」をしてきましたか？できれば、そうなたいきさつも含めて思い出してみてください。

質問 9

現在までに、誰に、どのような「貢献」をしてきましたか？

誰に？

どんな貢献を？

いきさつ



5、「アウトカム」について

アウトカムと言うのは、成果のことですが、「独立してビジネスを軌道に乗せる」とか「今年中に資格を取る」などの外形的な成果ではなく、「その結果、どういう自分になりたいか?」とか、「どんな感情を得られたらいいのか?」といった問いの答えとなる、本質的な成果のことです。

アウトカムを設定していないと、「目標は達成したけれど、望んでいたような状態ではなかった」という結果を招きやすくなります。

アウトカムについては、セッションの中でも一緒に考えていきますが、現時点であなたが考えるアウトカムについて記してみてください。

質問 10

あなたにとってのアウトカムは、どのようなものですか?

もっと深く!

もっと深く!



6、ゴールを設定する

あなたが思い描くゴールは、どのようなものですか？

ゴールとは、アウトカムで設定した状態にたどり着くための最も遠くにある目印です。

さきほどの成果で言えば、「独立してビジネスを軌道に乗せる」とか「今年中に資格を取る」などの目に見える形の目標がゴールになっているかも知れませんが、独立した先の目標や資格を取った先の目標かも知れません。現時点でゴールと思えることは、どんなことですか？

質問 11

「Take Off Program for Personal」を通じて、達成したいゴールはどんなことですか？

--

質問 12

あなたのゴール達成に関係する相手は誰ですか？その人との関係性はどんなものですか？

誰？	関係性は？	誰？	関係性は？

この中で、ゴール達成のために関係性を改善する必要がある人はいますか？

--

関係性の例) 協力者、障害となる人、支援者、パートナー、敵対関係にある人、取引先、上司、仲間など



質問 13

ゴールを達成するために必要なことや、手に入れたい知識、スキル（能力）、ツール（道具）にはどのようなものがありますか？

ゴール達成のために必要なこと

知識	スキル（能力）	ツール（道具）

質問 14

ゴール達成のために、これからの1年を3か月ごとに計画するとしたら、どんな目標が考えられますか？

①最初の3か月（ 年 月～ 年 月）	②次の3か月（ 年 月～ 年 月）
③半年後からの3か月（ 年 月～ 年 月）	④最後の3か月（ 年 月～ 年 月）



ご記入おつかれさまでした。

最後に、なぜゴールセッティングまでのプロセスに、ライフバランスや価値観の明確化、貢献のビジョンやアウトカム設定を入れたのかをお伝えします。

人は、目標達成や夢の実現などのゴール達成=成功を望みます。

しかし考えてみてください。

ゴールを達成した状態を誰かに作ってもらって、それが明日手に入ったら、あなたの人生は満足で充実したものと言えるでしょうか？

一時的には嬉しいでしょうが、充実した人生からはほど遠いのではないのでしょうか？

人は「成功」そのものよりも、成功に至る過程で、様々な知識やスキルを習得し、時に苦難を乗り越えながら自分の意志で歩んでいくことに、より大きな価値を感じるのだと思います。

「Take Off Program for Personal」では、ゴール達成のみにフォーカスするのではなく、ゴール達成に至るプロセスそのものを楽しむことを大切にしているため、ライフバランスや価値観、貢献、アウトカムを重要視しているのです。達成までの過程で、どう成長したいのか？何を大切に歩みたいのか？にフォーカスしているのです。

それでは、これから始まるコーチングセッションをお楽しみください。

~~***~*~*

アセスメントシートは、セッション開始前（平成 年 月 日まで）に、メールまたは FAX で、以下にお送りください。セッション時の資料とさせていただきます。

コーチ	長谷川 泰彦（中小企業診断士／ビジネスコーチ）		
会社名	株式会社モビリティマネジメント		
連絡先	090-7901-6450	FAX	076-454-7201
E-mail	hasegawa@monility.co.jp hasegawayasuhiko@gmail.com	所在地	〒939-2376 富山市八尾町福島 156-134
Web サイト	http://www.mobility.co.jp/	LINE	Yasuhiko Hasegawa

アンケート

Q1、Take Off Program をどちらでお知りになりましたか？

Q2、Take Off Program を選んだ決め手は何ですか？

Q3、Take Off Program の採用を迷っていたとしたら、それはどんな理由ですか？

Q4、Take Off Program のご説明で、わかりにくいところがあったら教えてください。

Q5、Take Off Program に対するリクエストや質問はありますか？

ご協力ありがとうございます。



同意書

「Take Off Program for Personal」にお申し込みいただき、ありがとうございます。
確実に効果を出していくために、次の事項に同意をお願いしております。

セッション日時	セッションの日時については、相談によって一定の日時を取り決め、毎月繰り返すものとしませんが、毎セッション終了時に次回のセッション日時を再確認します。 変更がある場合は、前日までに連絡を取り合います。 セッションは、基本的には電話で月 2 回行います。 1 回当たりの時間は約 45 分とし、前後あわせて 1 時間以内とします。
契約期間	基本契約 平成 年 月～平成 年 月（ ヶ月） ※ 途中解約についてご相談があれば、いつでもお申し付けください。 ※ 3 か月（6 回）ごとに見直しを行い、継続するかどうかを話し合います。 ※ アセスメントシートをお送りします。ご契約前にご記入ください。
月額料金	1 か月あたり、32,400 円（税込） お支払条件：最初のセッションが始まる前に以下のいずれかに振り込んでください。 振込先 株式会社モビリティマネジメント 代表取締役 長谷川泰彦 北陸銀行 八尾支店（店番 119）普通預金 6007306 ゆうちょ銀行 三二八支店 普通預金 0047316 富山第一銀行婦中支店（店番 021）普通預金 372279
守秘義務	本プログラムでコーチが知り得た個人情報は厳正に取り扱うとともに、本人に許可なく他言すること及びコーチ自身の利益のために利用することがないことをお約束いたします。
役割分担	コーチとクライアントの関係は対等で、クライアントは自身の行動によってのみ、結果が出せることを認識し、コーチはクライアントの気づきと行動を促すことによって、クライアントが望む結果に近づいていくことをサポートするものとします。 セッションの進め方について疑問があるときや、改善してほしいことがあるときは、すみやかに伝えてください。
クライアント署名（平成 年 月 日）	コーチ署名（平成 年 月 日）