

読書でビジネス力をアップする(第92回)

自分に良質な質問を投げかける

2023.01.05

一瞬で自分を変えるセルフコーチング
林英利 著/ 三笠書房

セルフコーチングの本です。自分で自分をコーチングして気づきやひらめきを得て、自分を変えていきます。シンプルですが、驚くほど効果のある方法です。ポイントは、良質な質問を投げかけることです。質の良い質問こそが、質の良い気づきや学びに導くからです。それが自分を大きく変えるきっかけになります。

ただし、良い質問にはコツがいります。その方法を、これまでに2000人以上をサポートしてきたプロコーチの著者が教えてくれます。究極の自己改革メソッドが身につきます。

皆さんコーチングはご存じと思います。質問して相手の気づきを促し、行動につなげるコミュニケーションメソッドです。それを自分自身に行うのがセルフコーチングです。結局、自分を変えられるのは自分だけです。だから、自問することが最善の方法です。その方法を体系的に確立したのがセルフコーチングです。本書はそれを解説します。

構成は、2部に分かれています。前半でセルフコーチングの魅力を説き、後半でその具体的な方法を解説します。セルフイメージを上げる、行動力を磨くなど目的別に分類されています。特徴は、質問事例が豊富な点です。そしてセルフコーチングに生きる質問が厳選されていることです。

これまでもセルフコーチングは有益だといわれながら、そこに特化した本はあまりありませんでした。読めば自問自答がうまくなり、習慣になります。自分に本当に有用な答えが得られるようになるはず。何よりセルフイメージが上がり、仕事や人生そのものが楽しくなるはず。

くよくよ悩んでしまいがちな人、自分を変えたいと思っている人、考えることが苦手な人、知的生産性を高めたいと思う人などビジネスパーソンに広くおすすめできる本です。

正しい答えには正しい質問が必要… 続きを読む