

図解 質問力養成講座 WORKSHEET



しつもんメンタルトレーニング

ダイビングクエスチョン Diving Question

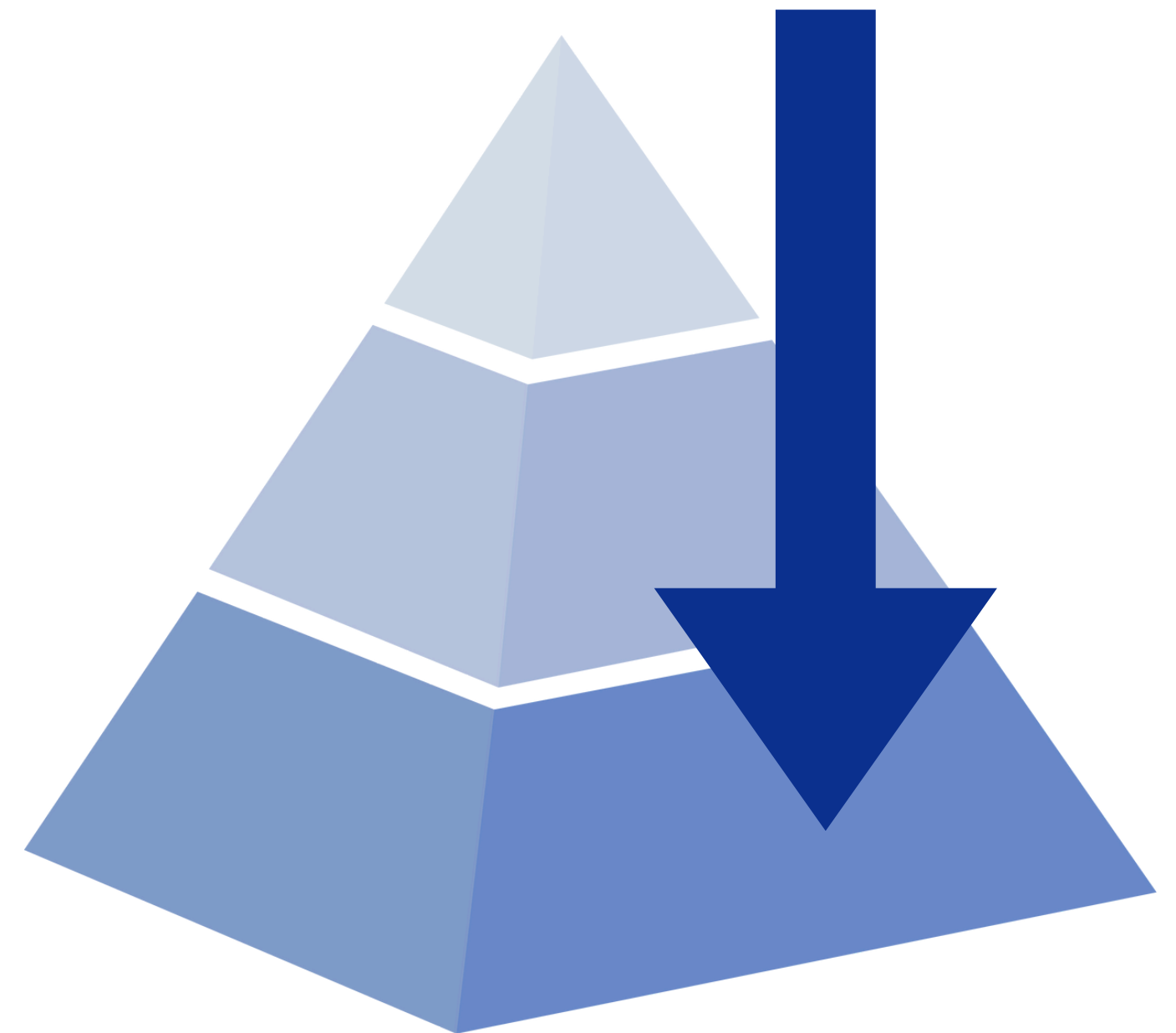
● DEPTH1 (表層質問 | WHAT)



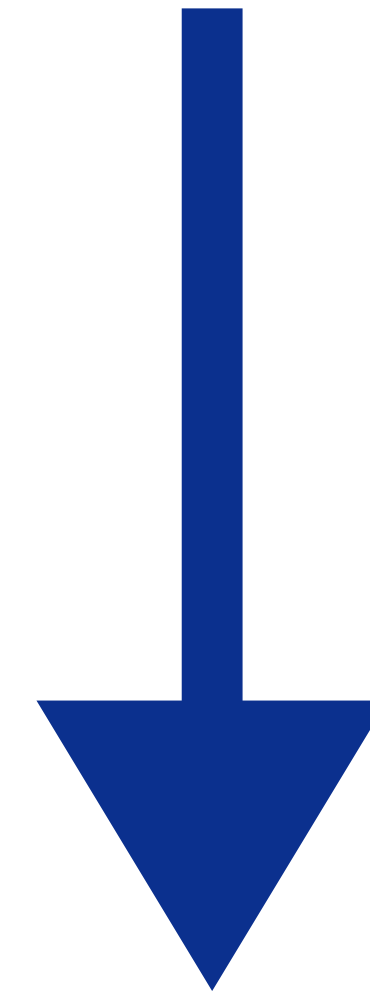
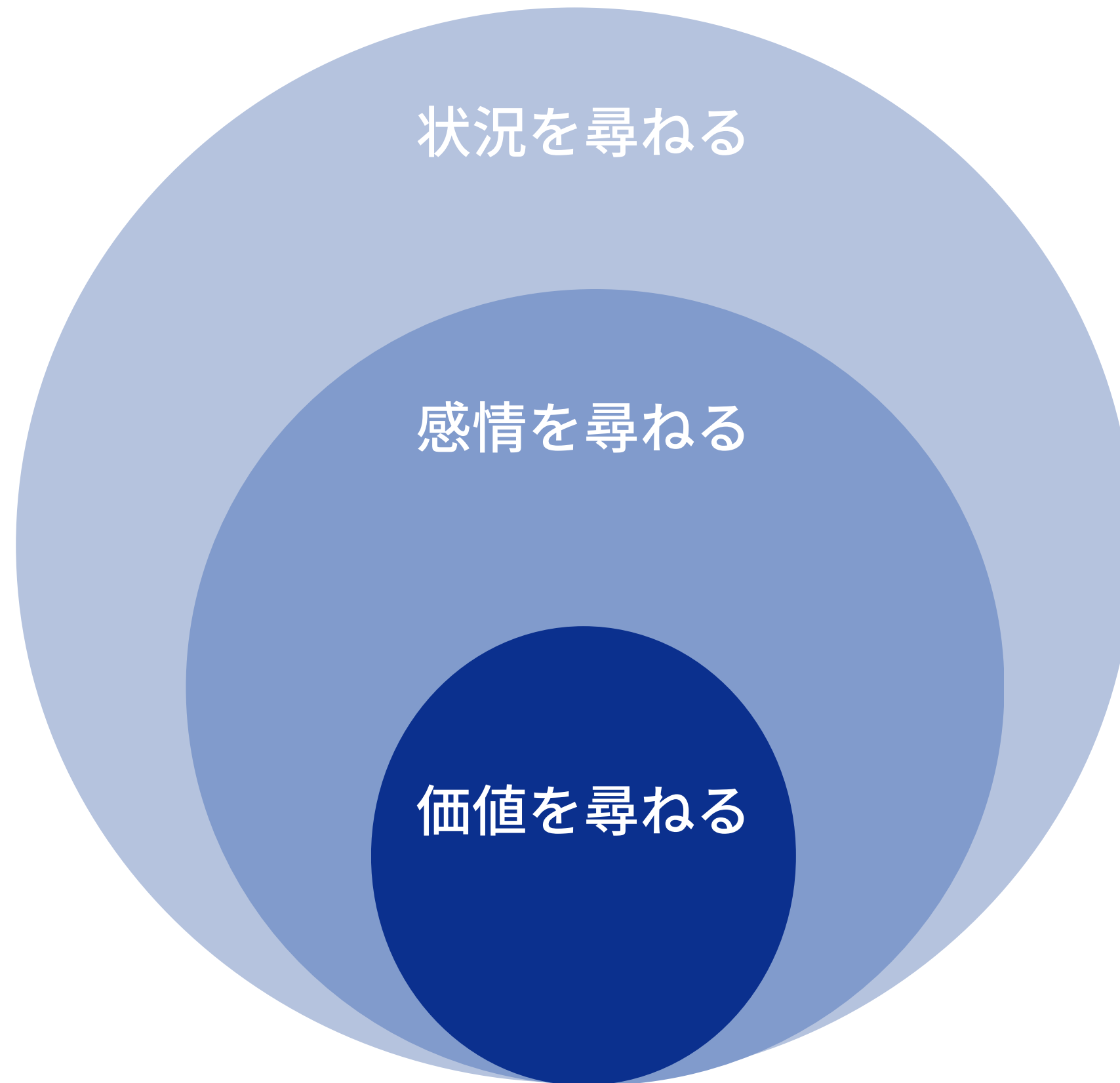
● DEPTH2 (中層質問 | FEEL)



● DEPTH3 (深層質問 | WHY)



深く問いを潜る Diving Question



状況

感情

価値

質問の温度を測る

Cool

Hot

Q 最近、調子はどう？

Q 最近、仕事で楽しかったことは？

Q 最近、人から褒められて嬉しかったことは？

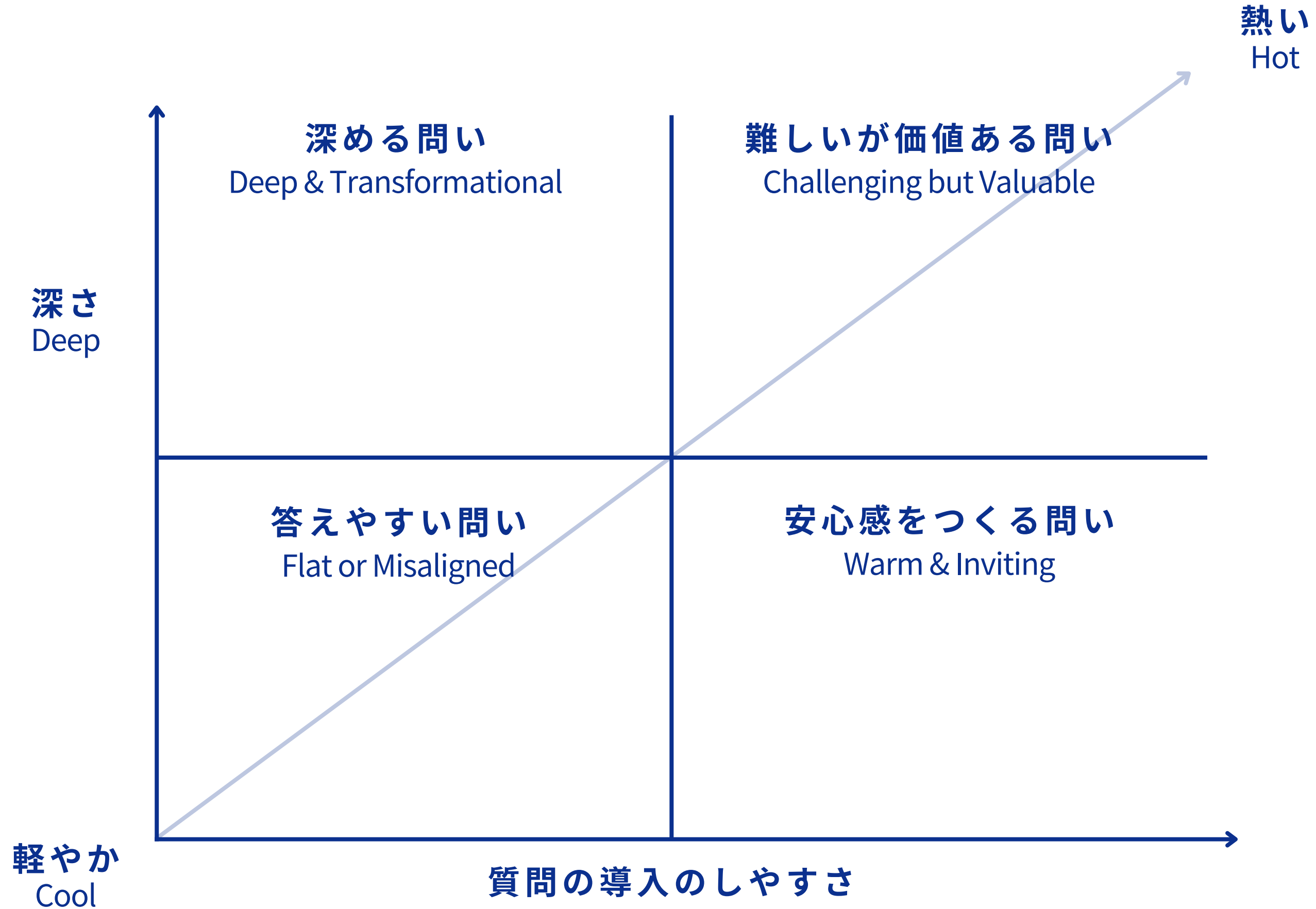
Q 子どもの頃に憧れた職業は何？

Q 直近で“ごめんなさい”と言えなかった相手は誰？

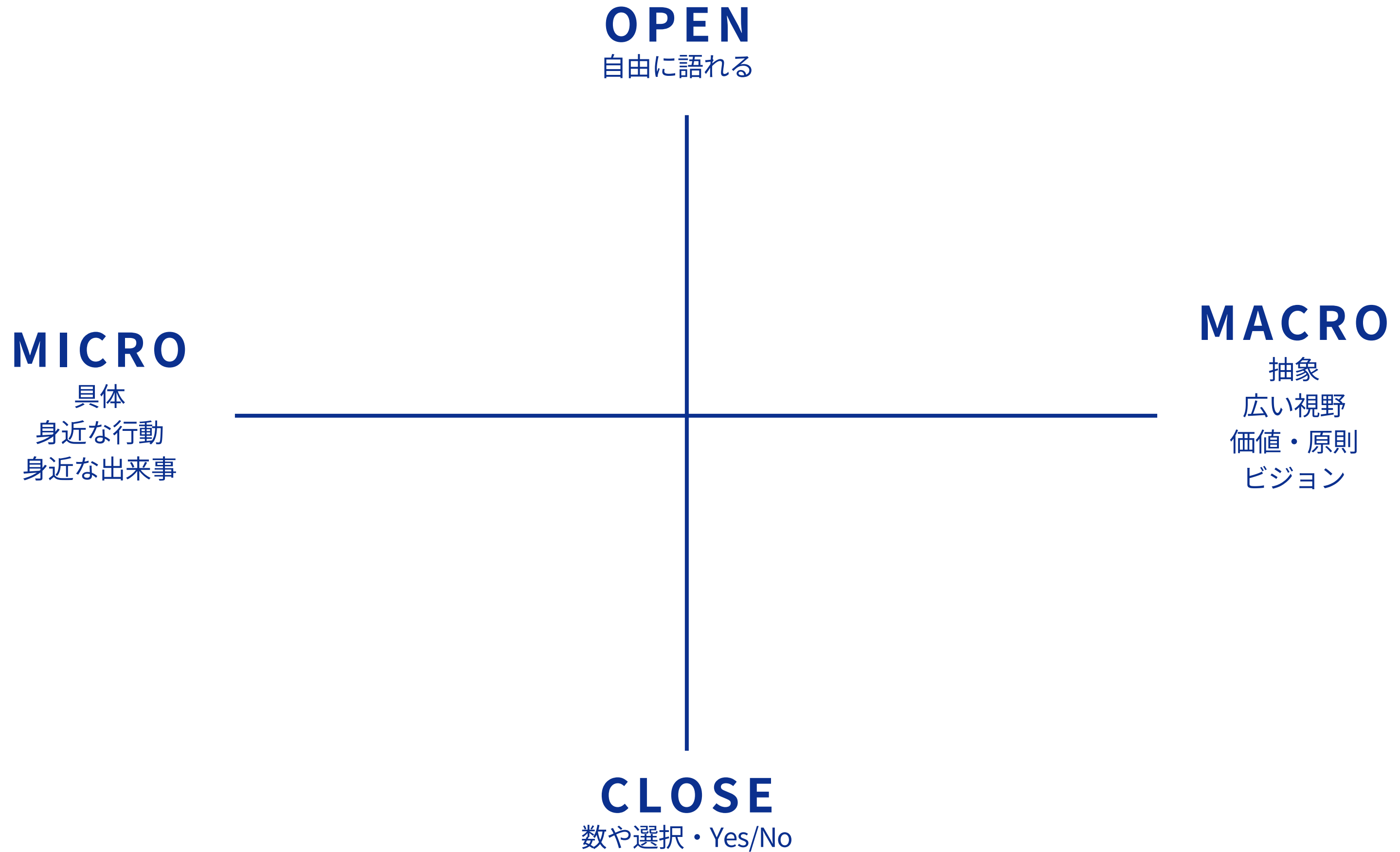
Q この半年で捨てた“こだわり”はある？

Q もし何の制限もなかったら、本当は何したい？

問いの質・影響・使いどころ



問いの分類



問いを立てる前に——見極めたい2つの視点



事実 Fact

- ✓ 誰が
- ✓ いつ
- ✓ 何をした
- ✓ 何が起きた

観察できる行動・
発言・数値



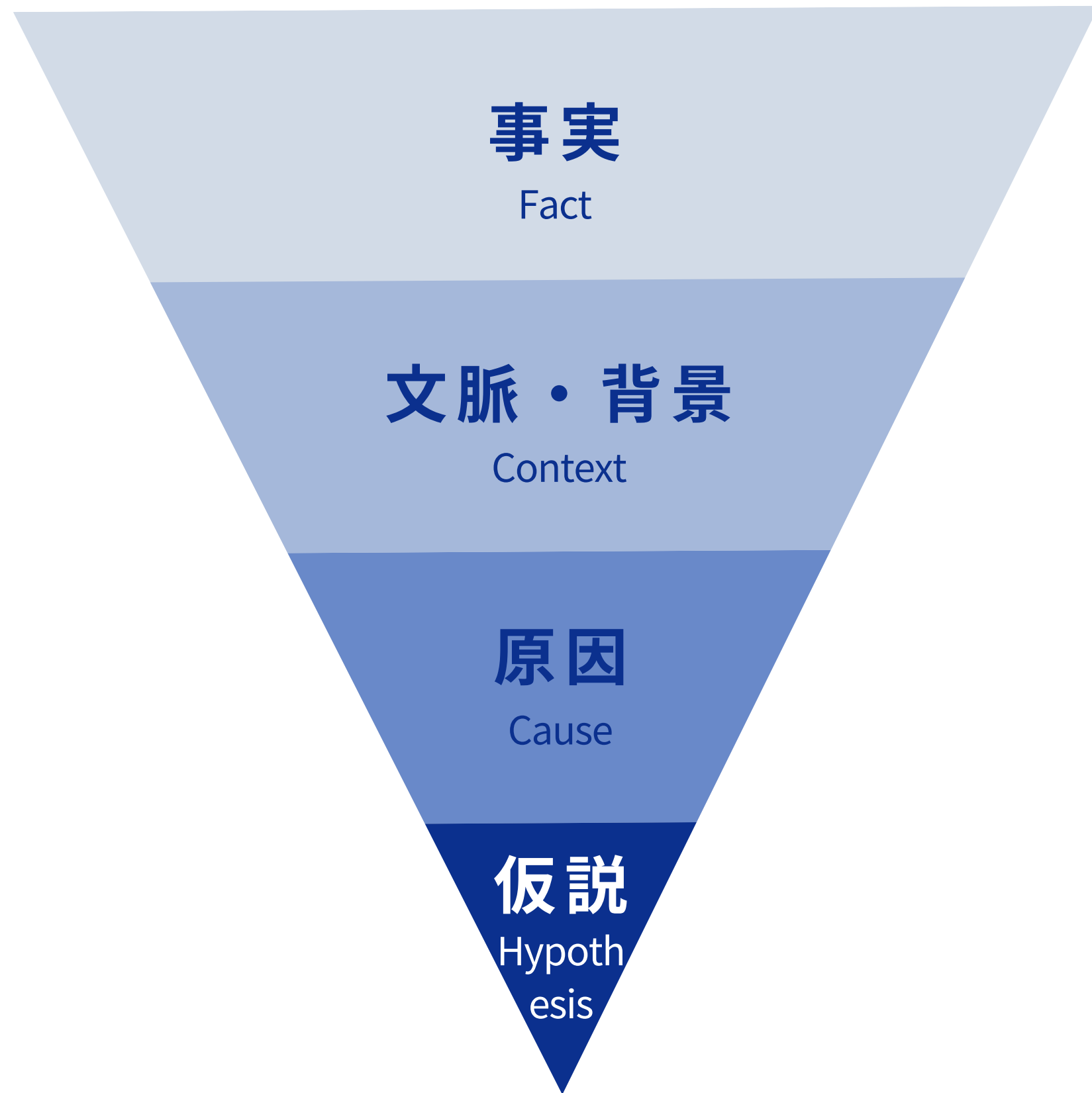
主観 Subjective

- ✓ ~と感じた
- ✓ ~と思った
- ✓ ~すべきだと思う

解釈・評価・感情

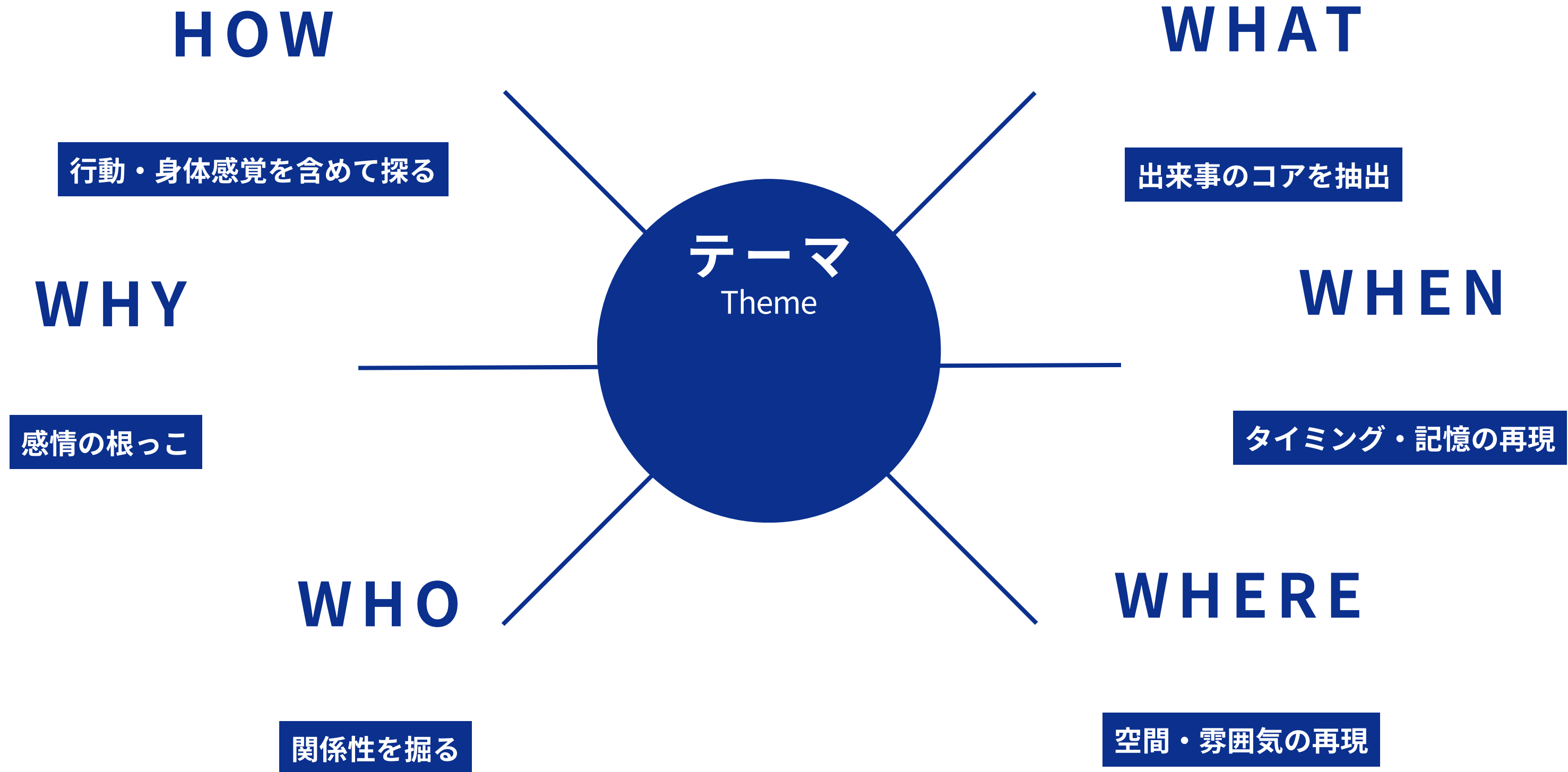


問いを深めるファネルモデル Fact → Hypothesis

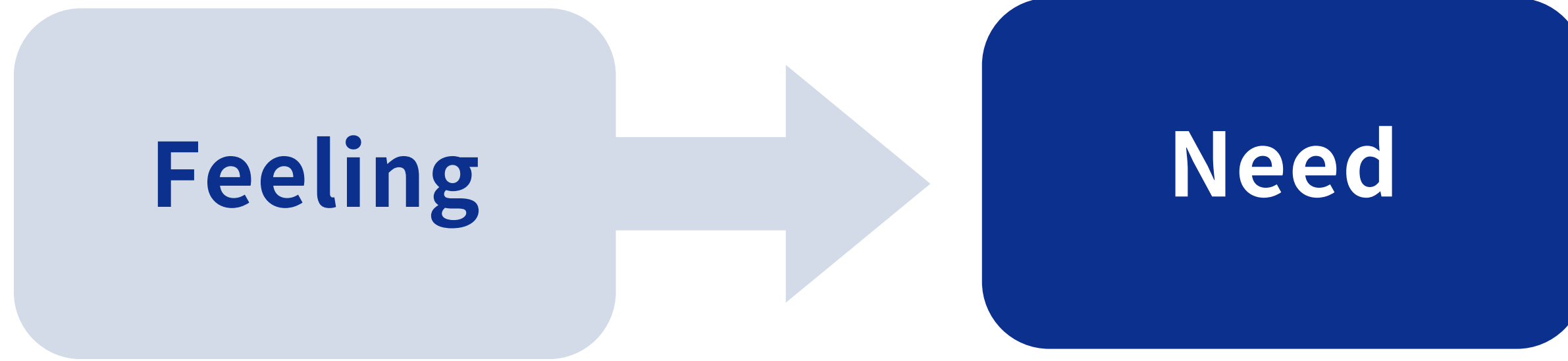


5W1Hで深める問いの地図

5W1H Question Map for Deeper Conversation



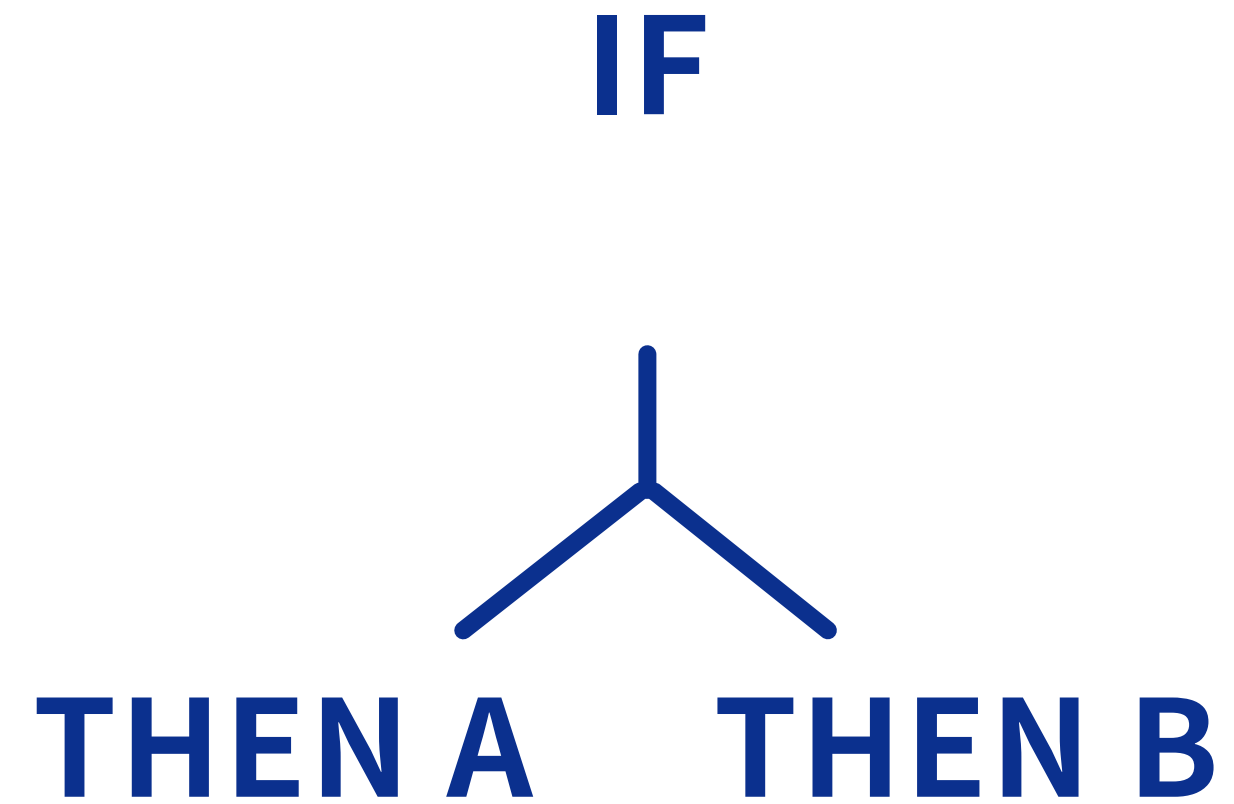
感情の奥にある願いを探る



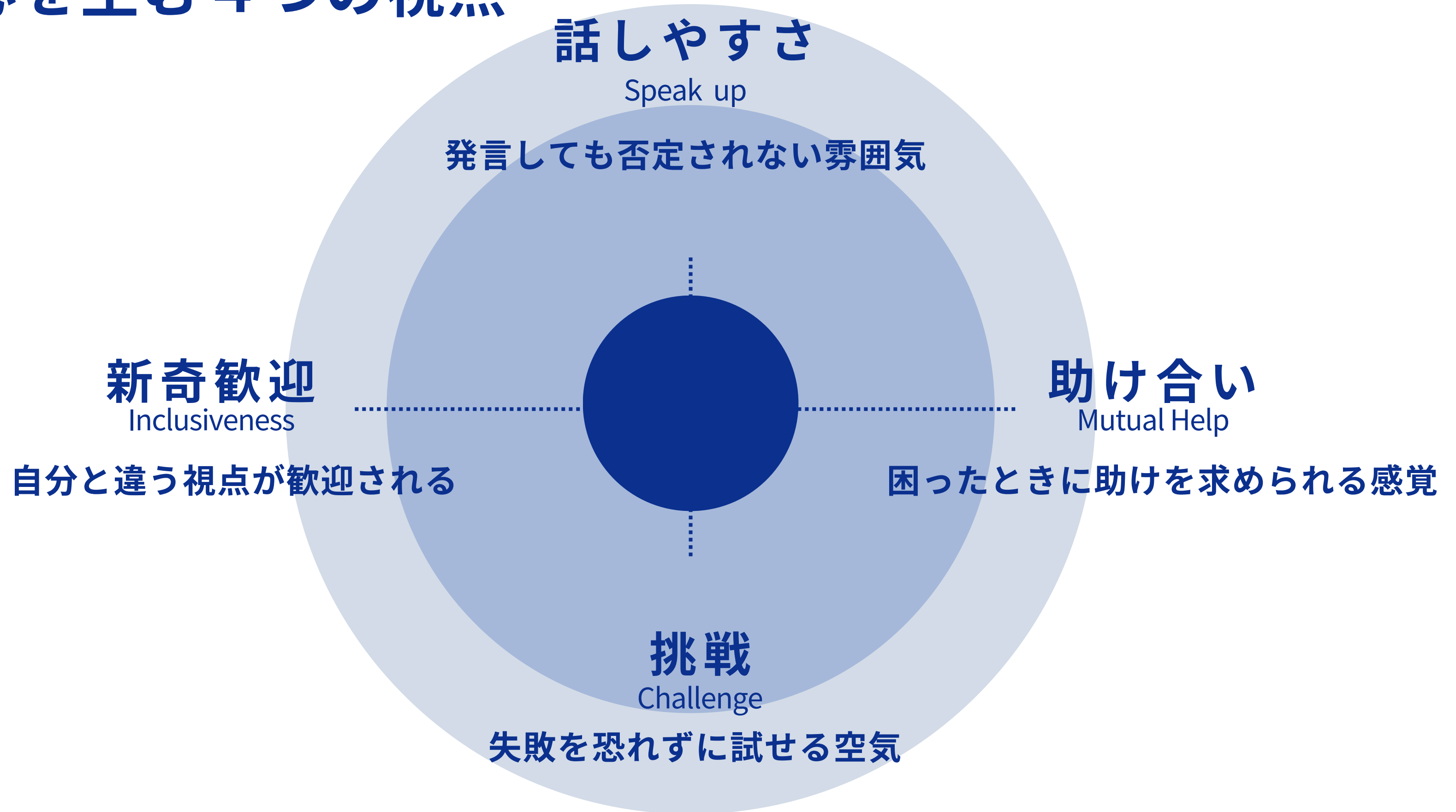
選択の問いをデザインする

If - Then tree

テーマ
Theme

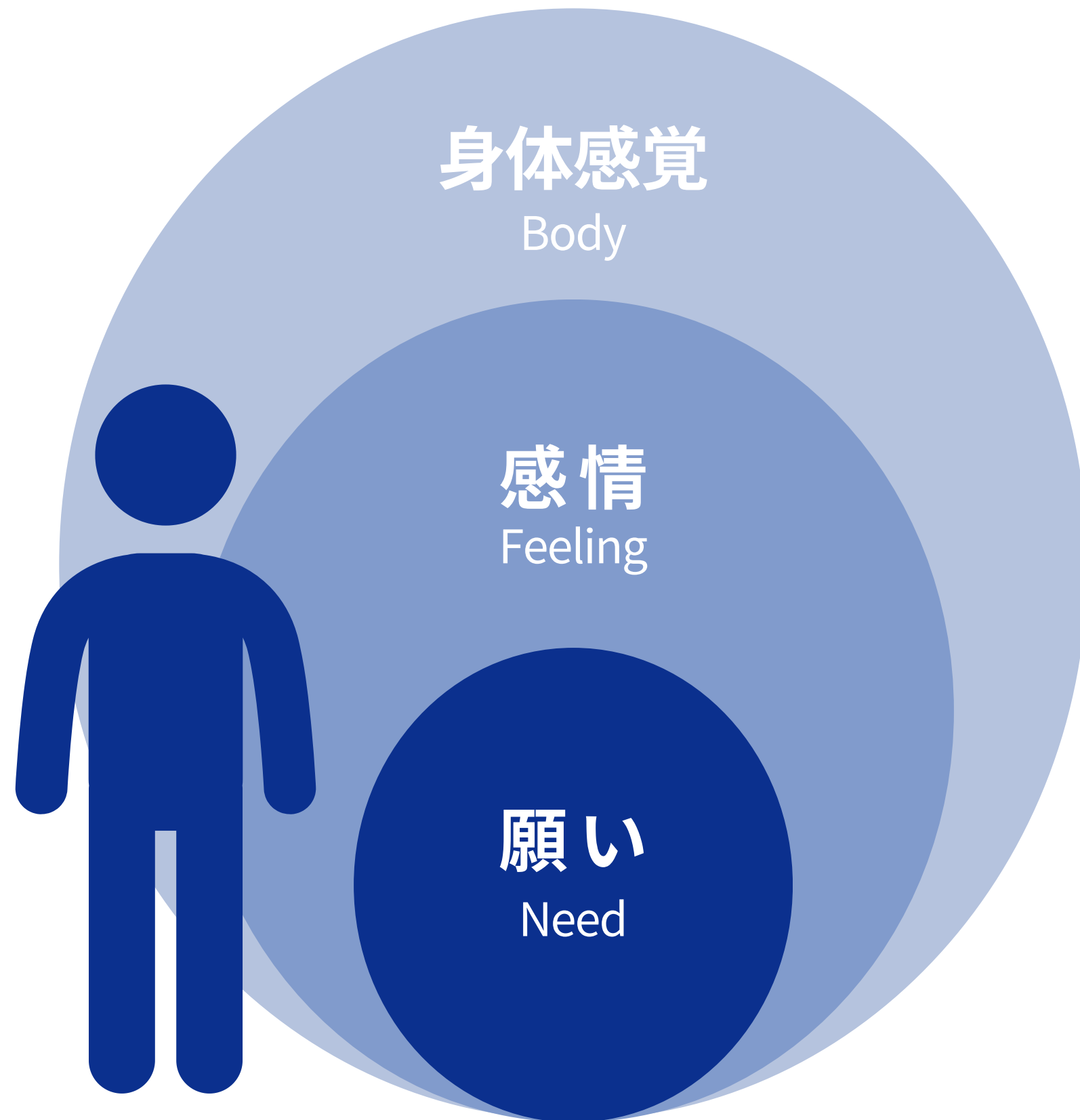


安心を生む 4つの視点



身体感覚から願いを探る

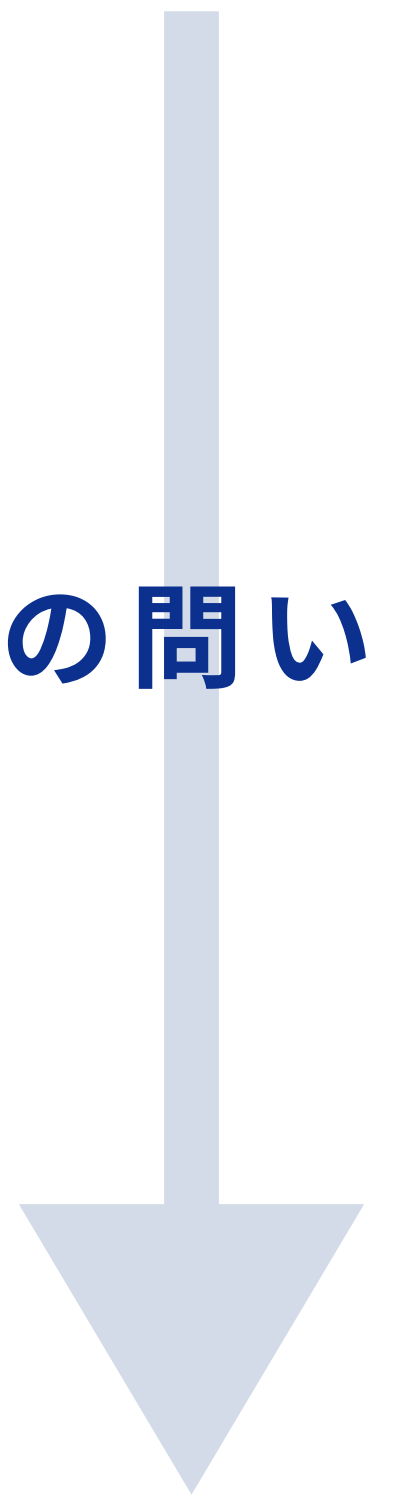
Body Sensor Map



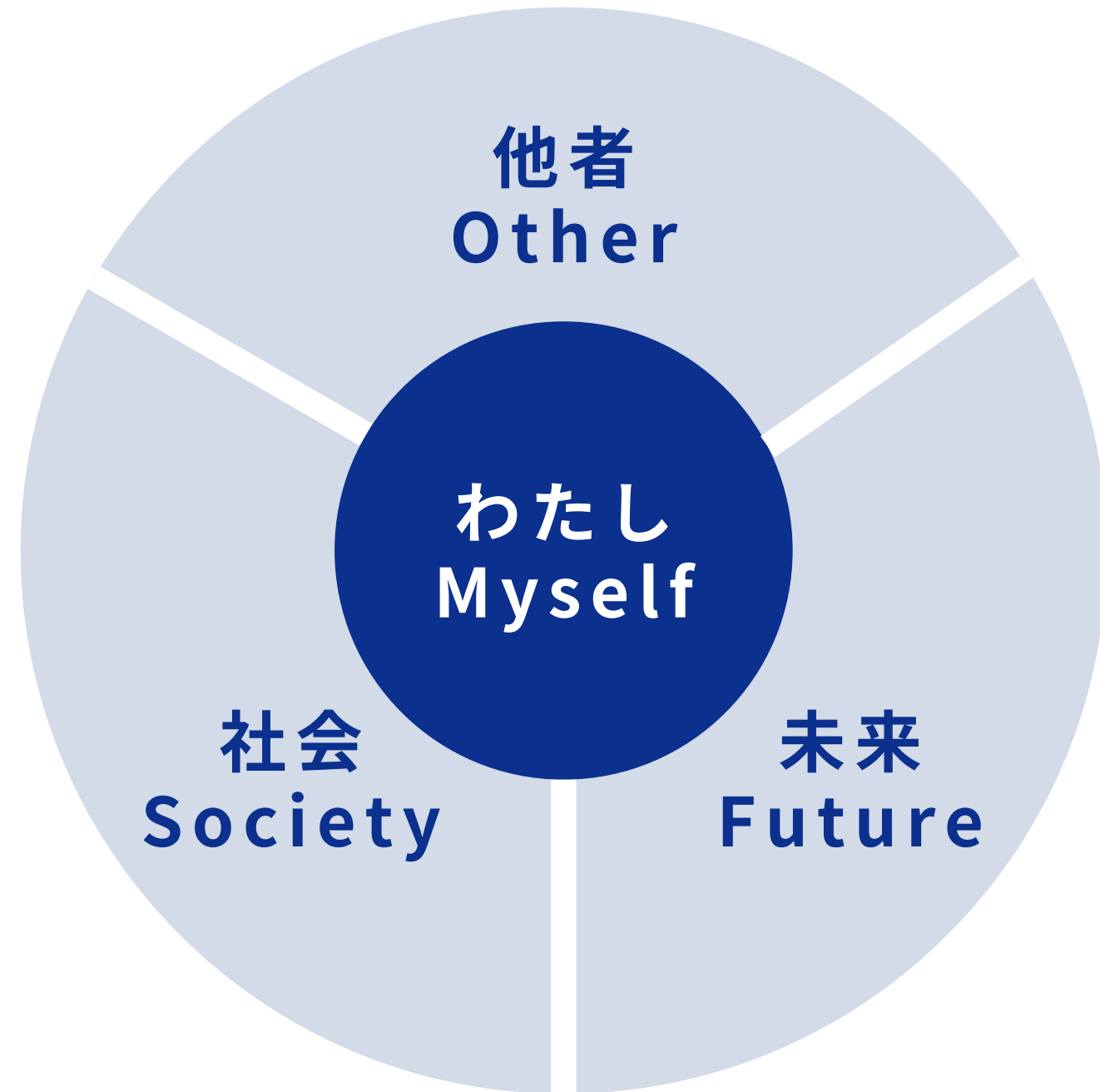
身体感覚に気づく問い

感情を言葉にする橋渡しの問い

願いにつながる問い



問いの“向き”を見つめる Stakeholder Circle



わたし Myself

他者 Other

社会 Society

未来 Future

時間軸と問いの役割

The Role of Questions Across Time

過去 Past

経験と記憶



原体験・思い込みの源泉を探る

いま Now

感情と行動



現在の感情・反応・行動に焦点を当てる

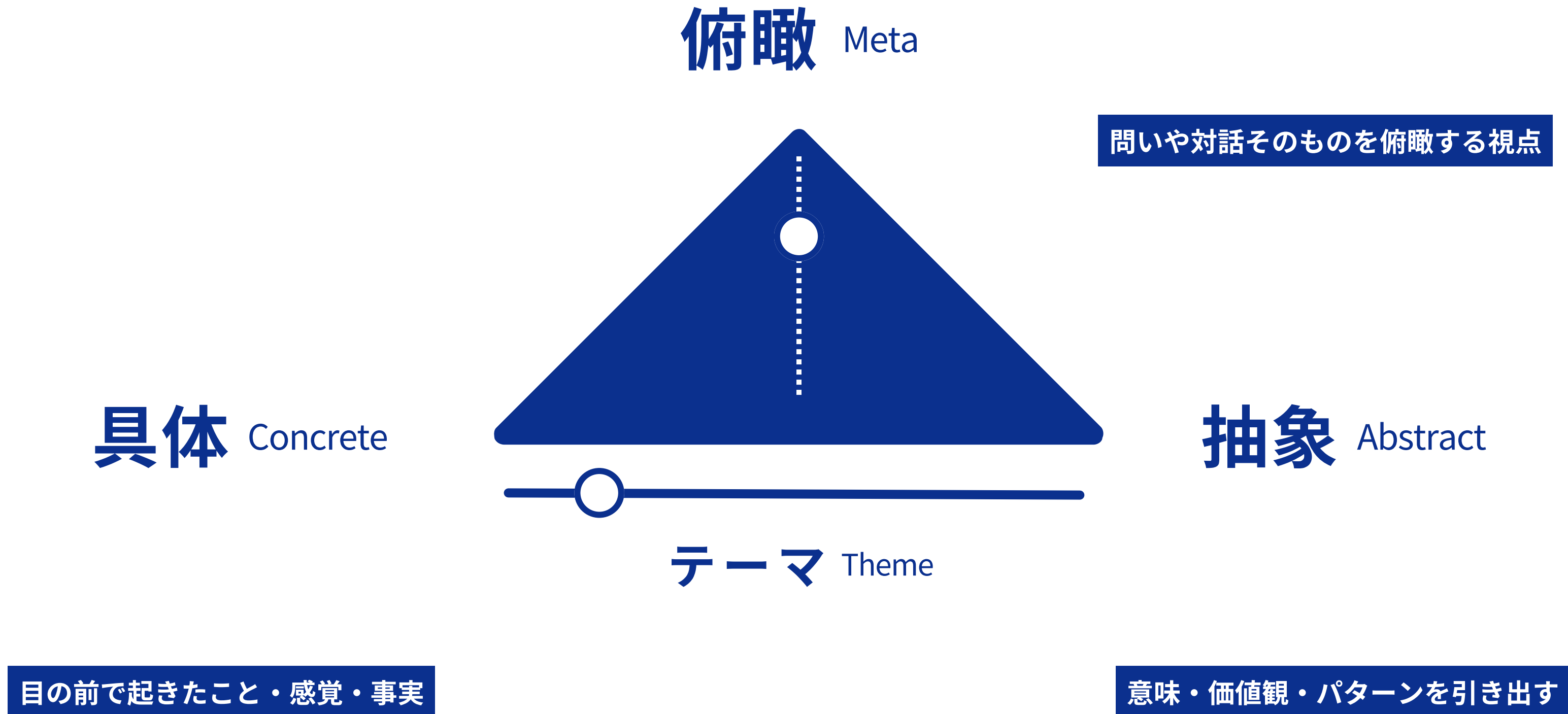
未来 Future

願いと選択

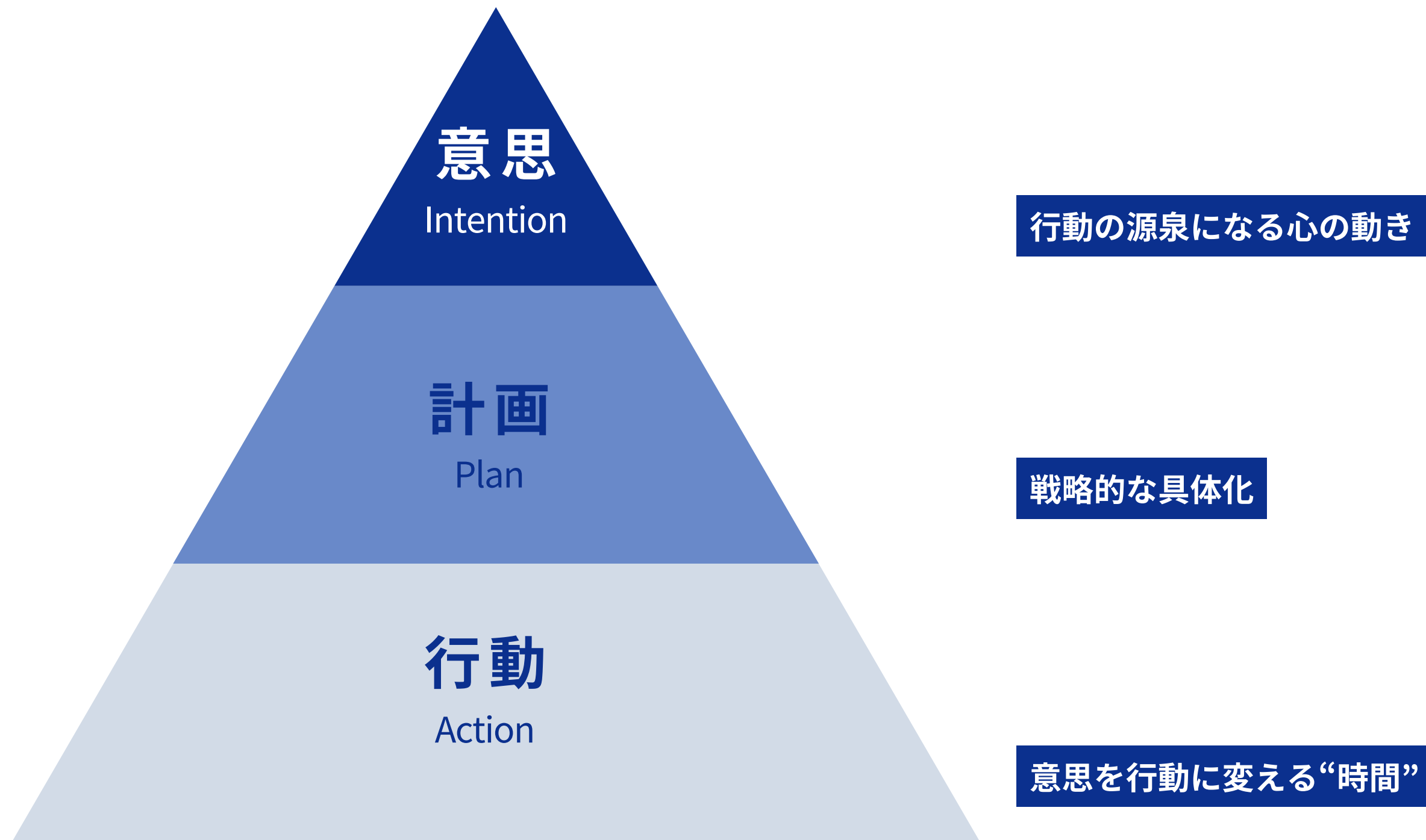


願いや行動、視座を前に向ける

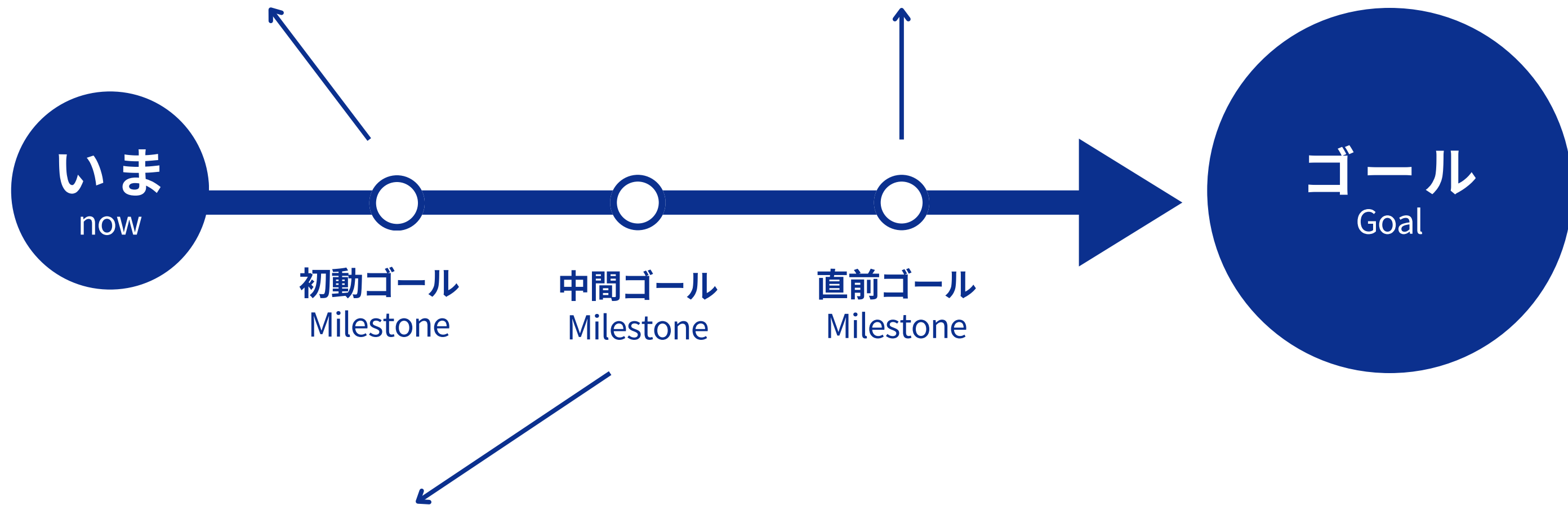
抽象度と問いのレベル Levels of Questioning and Abstraction



意思を行動に変える3ステップ 3 Steps to Turn Intention into Action



リバースタイムライン Reverse timeline Goal to Today with milestones.



問いのポートフォリオ

Depth High

本質的

Cool

軽やか

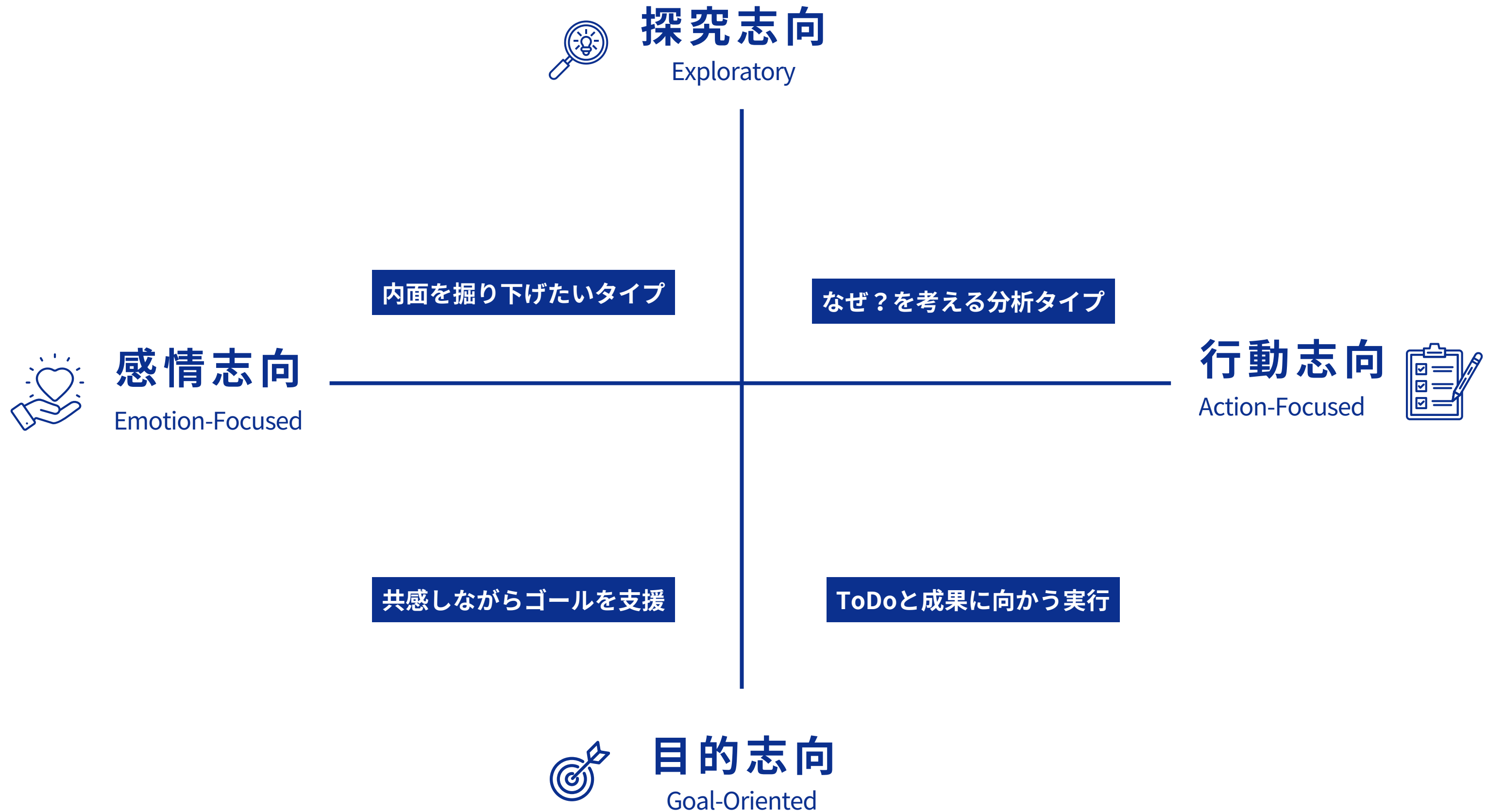
Hot

心を動かす

Depth Low

表層的

問いの傾向を知る Discover Your Questioning Style



問いの時間感覚MAP Time Perspective of Questions

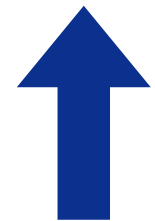
 **過去** Past
経験と記憶

 **いま** Now
感情と行動

 **未来** Future
願いと選択

スロー

Slow



ファスト

Fast

問いのポートフォリオ

Clarify

整える問い（理解・安心）

Outer Focus

外に向かう問い

Inner Focus

内に向かう問い

Activate

促す問い（選択・一歩）