

# 聴き上手 & 質問上手になる 「3つの秘訣」

プロのコーチ & ファシリテーターが教える

2024年12月 松尾英和

# 【はじめに】今日のグラウンドルール

リラックスして、楽しく受け取ってもらえると、嬉しいです

## 1、リラックス

お茶やお菓子、飲みながらでも（笑）リラックスしてご視聴ください。

## 2、リラックスした集中

他のことは、一旦脇に置いて

リラックスした集中状態で、ご参加いただけると嬉しいです。

## 3、ひらめきを、メモに取りましょう。

この瞬間のひらめきが、宝です。ご希望の方には、スライドをプレゼント🎁。

「今日のレッスンが、終わったときに  
どうなっていたら最高ですか？」

こんな方、こんな場面で、お役に立てたら嬉しいです😊

- ✅ 貢献したいクライアントさんがおられるコーチ、カウンセラー
- ✅ お子さんの成長を促したい親御さん
- ✅ チームメンバーの能力を引き出したい上司、マネージャーの方
- ✅ 顧客のニーズを引き出したい営業、販売、個人事業主の方
- ✅ ミーティングの効果を最大限に発揮したいファシリテーターの方

# 自己紹介



# 以前は いわゆる ”コミュ障”でした

- ・ビルの掃除屋時代に「人と関わる仕事は向いていない」と上司に言われました
- ・営業会社時代に「お前はコミュニケーション力がないから、ダメだ」と毎日上司に怒られてました





# 松尾英和/自己紹介

ライフコーチ/メンタルコーチ

IT営業会社勤務時に、心身の不調で退職。

退職後から、心理カウンセリング、コーチングを学び

コールセンターでのマネージャー職を経て、2012年にプロコーチとして独立。

2016年には母校である「プロコーチ養成スクール」の1500人の卒業生の中から4人のトレーナーの一人として、選抜をされる。

個人コーチングのクライアントは経営者、会社員、アスリート、アーティスト、学生まで多岐に渡る。

2017年、2019、2022、2023、2024年に沖縄・万国津梁館で開催される「しつもんカンファレンス」に質問家として登壇。

2020年2月より「オンラインサロン”トラクラ”」主宰。





# 聴き上手&質問上手になる「3つの秘訣」

- 1、秘訣その1
- 2、秘訣その2
- 3、秘訣その3
- 4、終わりに



相手のフアインに

なる

秘訣1

# 【秘訣1】 相手のファンになる

そもそも、相手のことをどう思っていますか？

- ・ クライアントは、人生の主人公
- ・ 子どもは、無限の可能性を秘めた”私たちの誇り”
- ・ チームメンバーは、素晴らしい長所を持ったかけがえのない人たち
- ・ 顧客は、素晴らしい未来に向かっている人
- ・ 参加者は、お互いの相乗効果を生み出せる素晴らしい人たち



# 【秘訣1】 相手のファンになる

相手の見方を変えると、自分自身の”立場”も変わる

- ・クライアントは、人生の主人公→**クライアントを応援する人生の主人公**
- ・子どもは、無限の可能性を秘めた”私たちの誇り”  
→**子どもの可能性を信じる親**
- ・チームメンバーは、素晴らしい長所を持ったかけがえのない人たち  
→**チームメンバーと共に成長するリーダー/マネージャー**
- ・顧客は、素晴らしい未来に向かって人  
→**顧客の素晴らしい未来を共に創るサービス提供者**
- ・参加者は、お互いの相乗効果を生み出せる素晴らしい人たち  
→**参加者と共に最高の場づくりをするファシリテーター**

相手は

どんな人ですか？

シンキング&ライティング



# プライマリしつもん を設定する

秘訣2

# 【秘訣2】 プライマリしつもんを設定する

「プライマリしつもん」とは？

「プライマリ」 = 「もっとも重要な」という意味になります。

つまり

**「あなたがもっとも聴きたい質問を、明確にする」**

ということです



# 【秘訣2】 プライマリしつもんを設定する

## プライマリしつまんの設定の例

### ✓ コーチング

「本当は、どうしたい?」、「本当は、どうなりたい?」

「何が悪かった?」、「なんで、うまくいかないの?」

### ✓ 子ども、チームメンバーに対して

「本当は、どうしたい?」、「どのようにすれば、それができると思う?」

「何がダメだった?」、「なんで、うまくいかないんだ?」

### ✓ 顧客に対して

「お客さまが、本当に望んでいることは、なんだろう?」

「どうやったら、売れるか?」

あなたがもっとも質問  
したいことは  
なんですか？

シンキング&ライティング



# 全身全霊で聴く

秘訣3

# 【秘訣3】 全身全霊で聴く

頭で聞かない。というのは・・・

人間は、思考が、あちこち飛んでしまいます。

たとえば、未来「次、何聞こう？」、「次、何話そう」とか。

たとえば、過去「あー、さっき質問すればよかった」とか。



# 【秘訣3】 全身全霊で聴く

じゃあ、どうしたらいいの？→「ひとつずつ、練習していきましょう」

✓ 「今、ここ」に集中

✓ 部屋の8つの角に意識を向ける。一箇所をじっと見るよりも”ソフトアイ”で

✓ 【今、ここの感情に気づく】 自分の感情に気づきましょう。

✓ 【今、ここの思考に気づく】 過去や未来に思考がいくのは、自然なことです。

「消そう」とせずに、雲☁️が流れていくように、そのままにしておきましょう。

今、何を  
感じていますか？

フィーリング&ライティングタイム



# 聴き上手&質問上手になる「3つの秘訣」

## おさらい

- 1、相手のファンになる
- 2、プライマリしつもんを設定する
- 3、全身全霊で聴く
- 4、終わりに→この後！

できることを

ひとつずつ

終わりに

何を

やってみますか？

最後のシンキング&ライティング



ご清聴  
ありがとうございます  
ございました！

感謝

ご感想、ご質問を  
聴かせて  
いただきます  
12月10日（火）まで

