

## PRESS RELEASE

報道関係者各位



COACH A Co., Ltd.

2016年9月28日

株式会社コーチ・エイ

# 「良い質問」をする技術 刊行！

日本で最も多く「質問」をする“エグゼクティブコーチ”の「質問の技術」とは？

株式会社コーチ・エイ（東京都千代田区、取締役社長:鈴木義幸）の取締役 栗津恭一郎による新著『「良い質問」をする技術』が、9月29日、ダイヤモンド社から刊行されます。

## ■「良い質問」は人生を豊かにする。

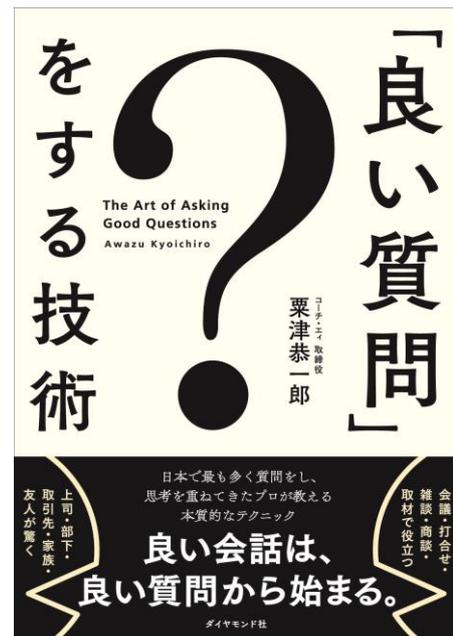
「質問すること」を仕事とするエグゼクティブコーチ 栗津恭一郎は、「世の中でずば抜けた成果や実績を出している人はみな、自ら“良い質問”を生み出している。つまり、“良い質問”を生み出す技術を手に入れば、誰もが、自分も周囲の人々の人生も、豊かにできる」と言います。

本書は、企業経営者や起業家、研究者などをエグゼクティブ・コーチングのクライアントにもつ栗津が、10年以上にわたり探求し続けた「質問の本質」にせまった一冊。職場や家庭、ビジネスシーンで誰もが応用可能な「良い質問」を作るためのテクニックを披露します。

- ・質問は、「軽い質問」「重い質問」「悪い質問」「良い質問」に分けられる
- ・社長になる人が自分にしている質問とは？
- ・質問は人と人との関係を対等にする

### 【書籍概要】 『「良い質問」をする技術』

- 著者： 栗津恭一郎  
定価： 紙の書籍 1,512円（税込）  
発行日： 2016年9月29日  
出版元： ダイヤモンド社  
内容： 第1章 質問はなぜ重要なのか？  
第2章 質問は四つに分けられる  
第3章 「良い質問」をするコツ  
第4章 「良い質問」の作り方



株式会社コーチ・エイ 広報 大谷恵

TEL: 03-3237-8050 <http://www.coacha.com/>

# 「良い質問」をする技術 目次

はじめに

日本で一番、質問をする仕事  
「質問の差」が「人生の差」になる

## 第1章 質問はなぜ重要なのか？

「良い質問」とはなにか？  
「良い質問」は人生を変える  
「社長になる人」は自分にどんな質問をしていたのか？  
質問の重要性がわかる「○○○の実験」  
「良い質問」で得られる「ひらめき」と自発的行動  
なぜ、質問は強く人をとらえるのか？  
質問力は人の評価を大きく左右する  
質問は人と人との関係を対等にする  
質問はチーム作りに役立つ  
質問が会社の文化と風土をつくる  
質問は「内在化」する  
「良い質問」をするのに、特別な知識やスキルはいらない

## 第2章 質問は4つに分けられる

質問を4つに分ける基準とは

- 1 軽い質問（答えたい／気づきがない）  
「軽い質問」の特徴  
「軽い質問」を意図的に使い、「良い質問」の下地をつくる  
「軽い質問」で情報収集を  
成功体験を聞くと、「軽い質問」になりやすい
- 2 悪い質問（答えたくない／気づきがない）  
「悪い質問」の特徴  
否定のメッセージが「悪い質問」を作り出す  
「下心」を伴った質問は見透かされる
- 3 重い質問（答えたくない／気づきがある）  
「重い質問」の特徴

「重い質問」は他責から自責へと気づきを促す  
プライベートなことを聞く方法  
大きな変化をもたらす、2つの「重い質問」

#### 4 良い質問（答えたい／気づきがある）

「軽い質問」「重い質問」から「良い質問」へ  
「誰にとっても良い質問」はない  
「良い質問」の特徴と具体例

- ① 本当に手に入れたいものを聞く質問
- ② 仕事の大義を聞く質問
- ③ 言葉の定義を聞く質問
- ④ 反対の概念を聞く質問
- ⑤ 当たり前と思っていることを疑う質問
- ⑥ 立場を変えてみる質問
- ⑦ 今と未来について聞く質問
- ⑧ 「良い質問」はオープン・クエスチョン

### 第3章 「良い質問」をするコツ

言葉以外のメッセージをやりとりする  
質問は流れに合わせてその場で考える  
いろいろな質問をその場で考える方法  
質問はしても、アドバイスはしない  
質問はノイズをなくして、「私」が聞きたいことだけにする  
「あなた」について質問する  
「私」を主語にしたフィードバックを返す  
想定外の答えへの対処法  
ネガティブな質問をしない  
「重い質問」を「良い質問」に変える方法  
不要な「前置き」を言わない  
質問に適したTPOを見極める

### 第4章 「良い質問」の作り方

10分でわかる個人の質問の傾向  
「良い質問」を作るための基本戦略  
「良い質問」は「内在化した質問」の近くにある  
相手の「3つのV」に注目する

- ① ビジョンはなぜ重要なのか

- ② バリューはなぜ重要なのか
- ③ ポキャブラリーはなぜ重要なのか

「3つのV」のキーワードと疑問詞を組み合わせて質問を作る  
カードを使って簡単に質問を作り出す

## おわりに

「良い質問」を自分にも投げかけよう

- ① 自分の「3つのV」を探る
- ② 自分に質問をする時間をとる
- ③ 自分に定期的に質問する

子どもに与えたい「良い質問」

謝辞 / 参考文献 / 読者への推薦図書

### ■ 栗津恭一郎(あわづ・きょういちろう)

株式会社コーチ・エィ 取締役

中央大学大学院戦略経営研究科 客員教授国際コーチ連盟

(ICF) プロフェッショナル認定コーチ

一般財団法人生涯学習開発財団 認定マスターコーチ

ソニー株式会社にて人事、経営戦略等を担当。

イギリス及びドイツに駐在。2004年に株式会社コーチ・エィ入社。

主に大企業経営者、次期経営者を対象としたエグゼクティブコーチとして活躍。エグゼクティブコーチとしての活動時間、クライアント数は国内有数の実績を誇る。

早稲田大学大学院アジア太平洋研究科国際経営学専攻修了。

