



THE LEADER'S QUESTIONS

未来をつくる リーダーの10の問い

自分らしい答えを見つけるために
これまでの経験を、これからの可能性へ

リーダーシップ・ライフコーチ
Rie Kise

www.coachjoy.com



これまで、あなたはたくさんの「答え」を出してきたのではないのでしょうか。

仕事で成果を出すこと。
チームを動かすこと。
難しい判断をすること。
誰かの期待に応えること。

経験を重ねるほど、私たちは「どうすればうまくいくか」を知っていきます。

けれど、リーダーとして次のステージに進むとき、必要なのは新しい「答え」だけではありません。

自分自身に、どんな問いを投げかけるか。

その問いが変わると、見えてくるものが変わります。
見えてくるものが変わると、選択が変わります。
そして、選択が変わると、未来が変わっていきます。

この10の問いは、あなたを評価するためのチェックリストではありません。正解を探す必要もありません。

少し立ち止まって、自分の仕事、チーム、キャリア、そしてこれからの自分について考えるための時間として使ってください。

気になる問いがあれば、すぐに答えを出そうとせず、少しその問いと一緒にいてみてください。あなたの中にある答えは、あなたが思っているより、ずっと深いところにあるかもしれません。

では、ここから10の問いを始めましょう。

Before You Begin

10分だけ、日常から少し離れてみましょう。

紙に書いても、スマートフォンにメモしても構いません。

大切なのは、きれいな答えを書くことではありません。

「本当はどうなんだろう？」と、自分に問いかけてみることに。

特に、最初に浮かんだ答えのあとに、もう一度問いを重ねてみてください。

「本当にそうだろうか？」

そこから、あなた自身の本音が見えてくるようになります。

THE LEADER'S QUESTIONS

未来をつくるリーダーの10の問い

次の10の問いと静かな場所で向き合ってみましょう

01 - Step Back | 手放す

自分が「自分でやったほうが早い」と思って、抱え続けていることは何だろう？

02 - Ask | 問いかける

答えを教える前に、相手自身に考えてもらおうとしたら、どんな問いをなげかけられるだろう？

03 - SPEAK UP | 向き合う

言いたくても、まだ言い出せていないことは何だろう？
避けている対話は、誰との、どんな対話だろう？

04 - IMPACT | 影響する

私の言葉、態度、沈黙は、周りの人にどんな影響を与えているだろう？

05 - EMPOWER | 力を引き出す

私がいなくても、チームが自ら考え、動けるようになるために、何を変えられるだろう？

06- CHALLENGE | 問い直す

「これまでうまくいってきたから」という理由で、今も続けていることは何だろう？

07- LET GO | 手放す

これまで私を成功させてきた強みのうち、次のステージでは手放したほうがいいものは何だろう？

08 - ENVISION | 描く

もし今の制約をいったん脇に置いたら、私はこのチームをどんな未来へ連れていきたいだろう？

09 - BECOME | なる

これからの5年で、私はどんなリーダーになりたいだろう？
その自分になるために、私はすでに何を持っているだろう？

10- ACT | 動く

次のステージに進むために、今日から一つだけ変えるとしたら、何を変えるだろう？

10の問いを通じて気がついたこと

Your Next Question

ここまで、10の問いを通して、自分自身のリーダーシップについて考えてきました。

もしかすると、すぐに答えが見つかった問いもあれば、
少し考え込んでしまった問いもあったかもしれません。

あるいは、「この問いには、まだ答えたくない」と思ったものもあるかもしれません。

それも、大切な気づきです。

リーダーとして成長することは、すべての答えを持つことではありません。

自分にはまだ見えていないものがあると気づき、そこから考え続けること。

そして、ときには一人では見つけにくい問いを、誰かと一緒に深く掘り下げてみるこ
と。

Coaching is not about giving you the answers.

It is about helping you discover the questions that can change your future.

もし今日の10の問いの中に、

「もう少し深く考えてみたい」と感じる問いがあったなら、その問いを、ぜひここで終
わらせないでください。

あなたの次のステージは、次の問いから始まるかもしれません。

木瀬理恵

Leadership & Life Coach

「答えを与える」のではなく、

問いを通して、一人ひとりが自分の可能性と未来を見つけるためのコーチングを提供し
ています。

自分では気づけなかった可能性を、コーチとの対話を通して探ってみませんか？

[>>初回セッションはこちら](#)



ABOUT THE COACH

木瀬理恵 | Leadership & Life Coach

これまでの人生やキャリアで積み重ねてきた経験は、
これからの可能性をひらく、大切な資源になる。

私は、そう信じています。

コーチとして、40代・50代を中心としたリーダーの方々と対話
しながら、

これまでの「正解」や成功パターンを一度問い直し、
これからのキャリアや人生を、自分らしくデザインしていくた
めのサポートをしています。

答えを与えるのではなく、
その人の中にある答えや可能性が、自ら立ち上がってくるよう
な問いを届けること。

それが、私のコーチングです。

これまでの経験を、これからの可能性へ。
次のステージを、あなた自身の手で描いていきましょう。

これまでの経験を
これからの可能性へ



Follow Me

● オフィシャルサイト ([Coachjoy.com](https://coachjoy.com))

