無料体験コーチング

準備＆振り返りワークシート

何を話すか決まっていなくても、大丈夫。

受ける前・選ぶとき・受けた後まで。
コーチングを「自分のための時間」にするためのワークシートです。

このシートの使い方 ― 3つのタイミングで、合計15分

一度に全部書くものではありません。3つのタイミングに分けて使います。

いつ	使うページ	目安時間
① 受ける前日〜直前	STEP 1「コーチング前の準備」	**3〜5分**
② 受けた直後	STEP 3「コーチング後の振り返り」	**5分**
③ 一晩おいて	STEP 4「相性チェック」／STEP 5「次の選択肢」	**3分**

※ STEP 2「コーチの選び方」は、コーチを探すとき・体験中に思い出すための参考ページです。

はじめに、2つだけ約束

1　全部埋めなくて大丈夫。

1行でも書ければ、セッションの質は変わります。書けるところだけで十分です。

2　正解はありません。

きれいにまとめる必要も、コーチに見せる必要もありません。あなただけのメモです。

コラム｜そもそもコーチングって、何をする時間？

コーチングは「アドバイスをもらう時間」ではなく、**問いかけを通じて、自分の考えを自分の言葉にしていく時間**です。

・コンサルティング → 専門家が「答え」を提案する
・カウンセリング → 心の回復を専門的に支える
・コーチング → あなたの中にある考えを、対話で引き出して整理する

だからこそ、準備で「何を考えたいか」を少しだけ言葉にしておくと、この時間の価値がぐっと上がります。

STEP 1 コーチング前の準備 受ける前日〜直前｜3〜5分

これを書くと、こう変わります
体験セッションは多くの場合60分。準備なしだと、最初の15〜20分が「状況説明」だけで終わってしまうことも。ここを先に書いておくと、**いちばん考えたいことに、早くたどり着けます。**

① 今、頭の中にあることを書き出す

最近、仕事や生活の中で、頭から離れないこと・少し引っかかっていることを1〜3個。

記入例 「転職したい気もするけど、今の職場への不満なのか、やりたいことがあるのか、自分でも分からない」——まとまっていない文のままでOKです。

1.

2.

3.

いま近い気持ちは？（複数OK）

☐ もやもや ☐ 迷い ☐ 焦り ☐ 疲れ ☐ 不安 ☐ 期待 ☐ その他：

TIP 気持ちに印をつけておくと、「今日はちょっと疲れ気味です」と一言伝えるだけで、コーチがセッションのペースを合わせやすくなります。

② この時間で「持ち帰りたいもの」を1つ選ぶ

答えを出す必要はありません。終わったとき「少しでもこうなっていたらうれしい」ものを選んでください。

☐ 頭の中を整理したい
☐ 選択肢を広げたい
☐ 次の一歩を決めたい
☐ まずは安心して話を聞いてほしい
☐ 自分が本当に大切にしたいことを見つけたい
☐ 優先順位を整理したい
☐ 自分の強み・価値観を言葉にしたい
☐ その他：

TIP セッションの最初に「今日は答えを出すより、頭の整理がしたいです」と一言伝えるだけで、コーチと時間の使い方を共有でき、セッションの方向が定まります。

③ 今日、話してみたいテーマ候補

単語だけでも、短い文でも。3つ埋まらなくても大丈夫です。

記入例 「働き方」「上司との関係」「30代のうちにやりたいこと」

候補1

候補2

候補3

この中で、今日いちばん話したいことを1つ選ぶなら？

④ コーチに「こう関わってほしい」を選んでおく

コーチによって、質問の量・待つ時間・フィードバックの仕方は違います。希望を伝えると、初対面でも安心して考えやすくなります。

- ☐ ゆっくり考える時間がほしい
- ☐ まずは話を聞いてほしい
- ☐ 質問を通じて考えを深めたい
- ☐ 率直なフィードバックもほしい
- ☐ 最後に小さな行動まで決めたい
- ☐ まだ自分でもわからない
- ☐ その他：＿＿＿＿＿＿＿＿

TIP 「まだ自分でもわからない」も立派な答えです。そのまま伝えれば、コーチが様子を見ながら進めてくれます。

コラム｜体験セッション60分は、だいたいこう流れる

① 最初の5〜10分：自己紹介と「今日この時間で得たいこと」の確認
② 40分前後：テーマについての対話（ここがメイン）
③ 最後の5〜10分：気づきの整理と、続ける場合の説明
流れを知っておくと「いま何の時間か」が分かり、落ち着いて臨めます。もちろん、コーチによって進め方は異なります。

よくある不安に、先に答えます

Q. 話がまとまっていないのですが…

A. まとまっていない状態から一緒に整理するのがコーチングです。このシートの①をそのまま読み上げるだけでも十分です。

Q. 準備した内容と違う話がしたくなったら？

A. そのまま伝えてOK。途中でテーマが変わるのはよくあること——考えが動いている証拠です。

Q. 準備の出来は評価されますか？

A. されません。コーチはこのシートの提出を求めません。あくまで、あなた自身のためのメモです。

Q. 緊張して泣いてしまったり、うまく話せなかったら？

A. コーチにとっては珍しいことではありません。沈黙も含めて、あなたのペースで進めて大丈夫です。

STEP 2 失敗しないコーチの選び方 探すとき・体験中の参考に

このページの使い方

コーチ選びで大切なのは、資格や実績**だけ**で決めないこと。「自分のテーマ・対話のスタイル・条件」の3つが合っているかを、無料体験で確かめましょう。体験の前にさっと読んで、体験中に思い出せれば十分です。

TIP 1｜得意領域が、相談テーマと重なっているか

プロフィールの「得意テーマ」「支援経験」「経歴」を確認。似た悩みを扱った経験はひとつの判断材料に。ただし経歴だけで相性は決まらないので、実際の対話でも確かめて。

TIP 2｜自分が話しやすい進め方か

テンポや質問の仕方が合わないと、内容が良くても考えに集中しにくいもの。体験では内容だけでなく、会話のテンポと質問の仕方にも注目を。

TIP 3｜料金・頻度・契約条件が明確か

継続する場合の料金、頻度、契約期間、キャンセルルール。「無理なく続けられる条件か」まで含めて相性です。

TIP 4｜その場で即決しなくていい

体験直後は「すっきりした」感覚が強く出がち。一晩おいたり他のコーチと比較したりすると、合う理由・合わない理由が落ち着いて見えてきます。

無料体験で見ておきたい5つのポイント

- [ ] 安心して本音を話せそうだった
- [ ] 最初に「今日この時間で得たいこと」を確認してくれた
- [ ] 答えを押しつけず、自分で考える余地があった
- [ ] 説明が明確だった
- [ ] 継続を急かされたり、不安をあおられたりしなかった

少し慎重になりたいサイン

- 「必ず変われる」「絶対に成功する」など、成果を断定する
- 料金や契約条件の説明があいまい
- その場で長期契約を強く迫る
- コーチングで扱える範囲を超えて、専門的な診断や治療を断定する

TIP 良いコーチほど、即決を求めません。「ゆっくり考えてください」と言えるのは、対話の質に自信がある証拠でもあります。

私がコーチ選びで大切にしたいこと TOP3

記入例 「話をさえぎらない人」「同業界の経験がある」「月1万円以内で続けられる」

1.

2.

3.

比較メモ（2〜3人と話す場合に）

同じ観点でメモを残すと、「誰が一番よかったか」ではなく**「自分には誰が合いそうか」**で比べられます。

COACH A

コーチ名：＿＿＿＿＿＿　話しやすさ（5段階）：＿＿　テーマとの一致（5段階）：＿＿

良かった点：

気になる点：

もう一度話したい？　☐ はい　☐ まだわからない　☐ いいえ

COACH B

コーチ名：＿＿＿＿＿＿　話しやすさ（5段階）：＿＿　テーマとの一致（5段階）：＿＿

良かった点：

気になる点：

もう一度話したい？　☐ はい　☐ まだわからない　☐ いいえ

STEP 3　コーチング後の振り返り　受けた直後｜5分

これを書くと、こう変わります

セッションの気づきは、24時間でかなりの部分が薄れてしまいます。終わった直後に5分だけ言葉にしておくと、**「すっきりした」で終わらず、気づきが次の行動と次の対話につながります。**

① 今日のセッションを一言で表すと？

記入例　「自分は『やめたい』んじゃなくて『認められたい』んだと気づいた回」

② 持ち帰りたいことを3つに分けてみる

【新しく気づいたこと】

【印象に残った問い・言葉】

記入例 コーチの「それは誰の期待ですか？」という問いが刺さった

【まだわからない・もう少し考えたいこと】

TIP 「まだわからないこと」は、次のセッションのテーマ候補そのものです。継続するかに関わらず、書き残す価値がいちばん大きい欄です。

③ 体験前に「持ち帰りたい」と思っていたものは、どうでしたか？

STEP 1の②で選んだものを見返してから、チェックしてください。

☐ 十分得られた　☐ 少し得られた　☐ まだわからない　☐ 想定とは違うテーマが見えてきた

そう感じた理由：

TIP 「想定とは違うテーマが見えてきた」は、失敗ではなく発見です。本当に考えるべきことが表面のテーマの下にあった——コーチングではよく起こることです。

④ 次の7日で試すことを、1つだけ決める

大きな行動でなくて構いません。**最初の5分**まで決めておくと、実行のハードルがぐっと下がります。

記入例 何をする？「気になる会社を3社リストアップ」／いつ？「水曜の昼休み」／最初の5分は？「スマホのメモを開いて、思いつく社名を書くだけ」

何をする？

いつやる？ _____

最初の5分でやることは？

⑤ 次回までに観察したいこと

行動の結果だけでなく、「その後も何を考え続けたか」「気持ちがどう動いたか」も大切な材料です。できた・できなかったで自分を採点する必要はありません。

STEP 4　無料体験後の相性チェック　一晩おいて｜3分

これを書くと、こう変わります
体験直後の高揚感が落ち着いてから答えると、「なんとなく良かった」ではなく、**自分が安心して考えられる相手か**を見極められます。

回答方法：A：そう思う＝2点　B：どちらともいえない＝1点　C：あまりそう思わない＝0点　D：今回だけではわからない＝？

※ Dは無理に点数化しません。「まだ判断材料が足りない」という大切な結果です。

軸1｜安心して話せたか

1	安心して本音を話せた	A・B・C・D
2	急かされず、自分のペースで考える時間があった	A・B・C・D
3	違和感や「まだわからない」も伝えられそうだった	A・B・C・D

軸2｜対話の進め方が合ったか

4	今日この時間で得たいことを確認してくれた	A・B・C・D
5	答えや価値観を押しつけられなかった	A・B・C・D
6	質問やフィードバックが、考えを深めるのに合っていた	A・B・C・D

軸3｜安心して継続を判断できるか

7	料金・頻度・契約条件の説明が明確だった	A・B・C・D
8	継続を急かされず、自分で考える時間があった	A・B・C・D
9	一晩おいても、もう一度この人と話してみたいと思う	A・B・C・D

結果を出してみよう（A=2点・B=1点・C=0点で合計。Dは「？」のまま残す）

軸1 安心して話せたか：＿＿＿ / 6点　Dの数：＿＿＿　　軸2 対話の進め方：＿＿＿ / 6点　Dの数：＿＿＿
軸3 継続の判断：＿＿＿ / 6点　Dの数：＿＿＿

5〜6点　◎	相性の手応えあり	**0〜2点　△**	他のコーチも比較してみる
3〜4点　○	もう少し確認してもよい	**Dが2つ以上　？**	判断材料がまだ少ない。もう一度話す・質問する・別のコーチも見る、で確認を

【あなたの結果】

- ☐ **継続候補**　：3つの軸がすべて◎または○で、大きな違和感がない
- ☐ **追加確認**　：△の軸が1つある／Dが多い／確認したいことが残っている
- ☐ **比較がおすすめ**　：△の軸が2つ以上ある／安心感や契約条件に強い違和感がある

TIP　点数が高くても、設問1・5・7・8のどれかに強い違和感があるなら、その感覚を点数より優先してください。このチェックは「よいコーチ・悪いコーチ」を決める診断ではなく、あなたに合うかを考えるための目安です。

「自分に合いそう」と感じた理由：

確認してから決めたいこと：

STEP 5　次の選択肢を整理する　一晩おいて｜相性チェックの続きに

体験のあと、自動的に継続する必要はありません。**自分で選ぶ**ことが、納得できるコーチングへの一番の近道です。

今の自分に近いものにチェック：

- ☐ このコーチと継続して話してみたい
- ☐ 別のコーチとも話して比較したい
- ☐ コーチング以外の相談先も検討したい
- ☐ その他：＿＿＿＿＿＿
- ☐ もう一度話してから決めたい
- ☐ しばらく自分で整理してみたい
- ☐ 今は何もしない

選んだ理由をひとことで：

次に動くとしたら、いつ？　日付・タイミング：＿＿＿＿＿＿

マイ・セッションメモ（このシートの要約）

あとで見返すのはこの枠だけでOK。スマホで撮っておくのもおすすめです。

今日のセッションを一言で： ＿＿＿＿＿＿

次の7日で試すこと： ＿＿＿＿＿＿

このコーチとの相性： ◎ ／ ○ ／ △ ／ ？　　**次に動く日：** ＿＿＿＿＿＿

覚えておきたいこと

継続しないことも、別のコーチを選ぶことも、今は決めないことも、すべて選択肢です。専門的な診断・治療、法律・税務、具体的な求人紹介などが必要な場合は、コーチング以外の専門家・サービスも検討してください。

もう少し話してみたいと感じた方へ

Brighty（ブライティー）では、相談テーマや経歴、料金などを比較しながら、自分に合いそうなコーチを探せます。

コーチを探す → brighty.site/search/coach　　**無料体験の日程を見る → brighty.site/search/plan**

コーチの皆さまへ｜このシートの渡し方

このシートは、クライアントさんにそのままお渡しいただけます。

- **渡すタイミング：**体験の日程が決まったら「STEP 1だけ、3分で大丈夫です」と一言添えて。
- **提出は求めない：**シートはクライアントさん自身のメモです。書けていなくても、セッションで触れなくても構いません。
- **セッション終わりに：**「STEP 3を今日中に5分だけ」「STEP 4は明日以降に」とご案内いただくと、体験の価値が定着しやすくなります。

比較や熟考を勧めるこのシートを渡すこと自体が、「納得して選んでほしい」というあなたの姿勢のメッセージになります。