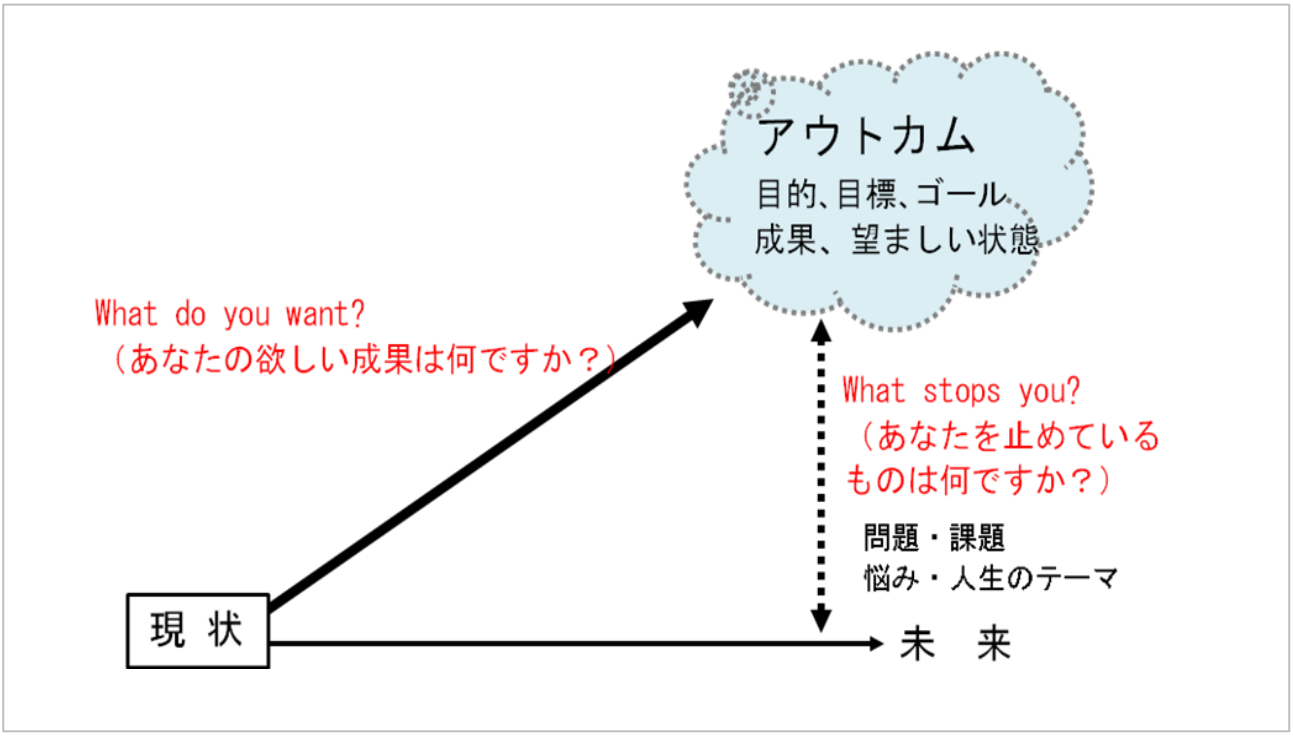
アウトカムモデル



上の図がアウトカムモデルというものです。

現在から未来という時間軸（タイムライン）の中で人は、意識的または無意識的に「アウトカム」に向かって生きています。

アウトカムとは、目的、目標、ゴール、欲しい成果、望ましい状態、手に入れたいものなどの総称です。未来がどうなるかは誰も分かりません。どんな未来にしたいかを決めるのはあなた自身です。

意識的とは、「私は将来こうなりたい」と目標設定している状態です。
無意識的とは、将来の目標は何もないという人でも例えば「楽しく生きたい」「自由に暮らしたい」など思い描いている未来に向かって進んでいます。

アウトカムに向かうプロセス上には、必ず「問題・課題」が発生します。
つまり、**「人生とはアウトカムを達成すること」**であるとも言えますし、**「人生とは問題を解決すること」**であるとも言えます。
要はどちらに意識を向けるかの違いでありどちらも同じことなのです。
問題があることは悪いことではなく、アウトカムに向かっている証拠です。
問題が大きければ大きいほど、大きなアウトカムを持っていることでもあります。

問題に焦点を当てた７つの質問

解説資料

１．あなたが今、抱えている問題は何ですか？

解決したいと考えている問題を１つだけ出してみましょう。

その次に**「問題の区別化」**を行います。
以下の３つのポイントを意識しながら問題を区別化していきます。

≪問題を区別化するポイント≫

①自分自身の問題を話しているか？
他の人の問題を話しているのか区別する

他人の問題を解決することはできません。
例えば、その人が原因で問題を抱えているのであれば、その人の言動によって自分がどんな問題を抱えているのか？を書き出しましょう。

②「問題」と「アウトカム」の区別化が出来ているか？
問題を聞いていているのにアウトカムを話す人がいる

問題は「〇〇が出来ていない」「〇〇が上手くいかない」という否定的な表現になります。
問題を話している時に**「〇〇をしたい」「〇〇を手に入れたい」など肯定的な表現で話す場合は、アウトカム**について話しています。
その際は「目標達成のための８つの質問」を使用しましょう。

③複数に絡み合っている問題を区別して今取り扱う問題を１つに特定する

１つずつ別々に問題が存在していると扱いやすいのですが、**いくつもの問題が複雑に絡みあっていることが多い**ものです。その結果、そもそも何が問題なのか分からなくなっていることがあります。まずは、問題をほどいていくこと、その後に今取り扱う問題を１つに絞り込むことが大切です。

問題の区別化（①～③）が出来ると、この後の質問に答えやすくなるでしょう。

２．あなたにとって、なぜ、これが問題なのですか？

人は、**自分の信念・価値観（ビリーフといいます）が妨げられている時に「問題」と感じます。**
問題だと感じた時、自分の信念・価値観に目を向け、なぜ、それが問題なのかを明確にしていきましょう。

例えば、「人に嘘をついてはならない」強く信じている人にとって、
嘘をつく人は許せない存在です。一方で「嘘も方便」と思っている人は、
物事が上手くためには少々の嘘もつくことでしょう。

「～ すべきである」「～ しなくてはならない」「～ であるべきだ」などの言葉は 信念・価値観を表す言葉です。

友人から悩み相談を受けた時、心の中で“それくらいのことで悩まなくても・・・”と思うことがあるかもしれません。しかし、その友人にとっては人生最大の問題なのです。
このように信念・価値観を探ることでなぜ、それが問題なのかが分かります。

「なぜ？」は、信念・価値観を探るための質問です。
「私にとって、なぜ、これが問題なのだろう？」と一旦立ち止まって考えてみましょう。

３．あなたは、いつからこの問題を抱えているのですか？

時間軸（タイムライン）の確認をします。
昨日、今日で発生した問題なのでしょうか？
長い間抱えてきた問題なのでしょうか？

長い間抱えている問題というのは、いくつかの問題が複雑に
絡み合っている可能性があります。
また、自分のアイデンティティや信念・価値観に
根深い影響を与えていることもあります。
その際は、自分の生き方や考え方そのものを変える
必要がある場合もあります。

４．この問題で最悪だったのはいつですか？

特別な事件、出来ごとがないかを確認し、問題をよりリアルにします。

嫌いな上司のことが問題だったとします。
その上司と仕事をしている時間が最悪で、仕事が終わったら上司のことは忘れてエンジョイできるという場合と、その上司のことを考えると夜も眠れず体調を崩してしまったという場合では、問題の深刻度が違います。

５．誰のせいでこの問題が起きたのですか？

問題の中に登場している人物を確認します。
本当に〇〇さんのせいなのかと考える機会を設けるための質問です。

すべての問題を「自分のせいです」と自責で捉えることは悪くはないですが、何でも自分のせいと自分を追い込まないでください。
すべて他人のせいだと他責にするのも問題ですが、この段階では自分に正直に「〇〇さんのせい」と言葉にしてみます。改めて言葉にしてみることで、本当に〇〇さんのせいなのかな？と考えることができます。

６．この問題は、あなたの（日常に）どのような制限を加えているのでしょうか？

「～ したい」という思いがあるにもかかわらず、それを阻害しているものを探ります。
日常に起きている否定的な出来事は何か？（どんな時に、どんな場所で、何が起きているのか？）
この問題を抱えているために日常でついあきらめてしまうことはないか？

７．望ましい状態は？

深呼吸をし、気持ちを切り替えてアウトカムを聞きます。
本当はどんな状態が望ましいですか？
本当はどうありたいですか？
本当に、本当に望んでいることは何ですか？

目標達成のための８つの質問

解説資料

この小冊子では「目標達成のための８つの質問」と「問題に焦点を当てた７つの質問」について、各質問の目的やポイントを解説しています。
小冊子を読んでから各質問に答えることで、より効果が高まります。
質問に対して出てきた回答をノートに書き出しておきましょう。

１．あなたの欲しい成果は具体的に何ですか？

「アウトカム」についての質問です。
アウトカムとは、目的・目標・望ましい状態・欲しい成果を総称したものです。

アウトカムは、**肯定的に表現**してください。

人の脳は、**否定的な表現（「～をしない」）を理解しにくい**ため、例えば、「病気にならないようにする」という否定的な表現ではなく「健康になるため運動をする」にように肯定的に表現します。
「人前で話す時、上がらないようにする」ではなく、
「人前で話す時はリラックスする」という表現の方が
次の行動がイメージしやすくなります。
人前で上がらない様子はイメージしにくいですが、
リラックスしている様子はイメージしやすいでしょう。

また、ぼんやりした抽象的な表現ではなく、
具体的で、明確なアウトカムを考えましょう。
「幸せになりたい」という抽象的な表現では、なかなかイメージしづらいので、もう少し幸せとは何か？を具体的にする必要があります。「健康で家族旅行を楽しむ」「理想のマイフォームを建てる」などいろんな「幸せ」があります。
アウトカムは具体的に表現しましょう。

もし、他の人にこの質問をする（コーチングする）ときは、相手のアウトカムが、肯定的か、具体的かを聴き取り、そうでない場合はアドバイスしましょう。

２．成果が手に入ったら、どのようにしてわかりますか？（ As　Ｉｆ～、ＶＡＫ）

まだ手に入れていない（未来の）ものをイメージするときは、「アズイフフレーム（As　Ｉｆ～）」という方法を使います。
アズイフフレームとは、「もし、～が出来たとしたら？」という質問のことです。

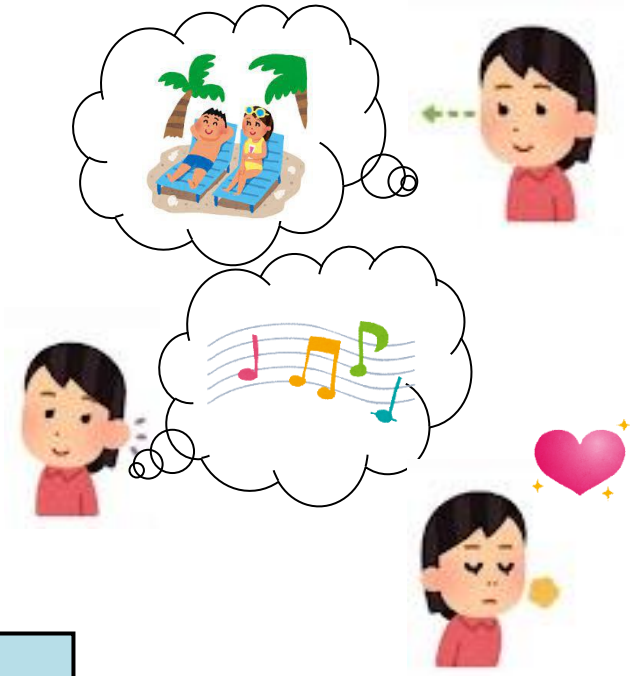
しっかりイメージし、達成した状態を味わいます。
その時に、映像や画像として見えるもの（Ｖ：視覚）、聞こえる音や声（Ａ：聴覚）、達成した時の感覚（Ｋ：体感覚）を言語化します。

成果が手に入ったら（目標を達成したら）

「何が見えますか？（Ｖ視覚）」

「何が聞こえますか？（Ａ聴覚）」

「どんな感じですか？（Ｋ体感覚）」



３．成果は、いつ、どこで、誰と創りますか？

アウトカムを達成した状況をさらに具体化していきます。

いつ、いつまで・・・**期限を設定**します。（３ヶ月以内、半年後、今年中など）

どこで・・・　**達成の場所**はどこですか？

誰と・・・その時の**登場人物**を特定します。

半年後

４．成果を手に入れることは、あなたの日常生活にどんな影響を与えますか？

周囲の人たちは？　　自分自身は？　　人間関係は？　（肯定的、否定的の両面をきく）

成果を手に入れることは、今までの日常生活が「変化」することでもあります。
変化は、良いこともあり、良くないことが発生するかもしれません。

「会社で出世する」というアウトカムを手に入れた場合、仕事のやりがい、収入が増えるなどの良い面がある一方、自分の時間や家族との時間が少なくなるというマイナス面も考えられるかもしれません。

日常生活に起きる変化や影響を前もってイメージすることで、メリットを再確認し、デメリットを最少に抑えることができます。
それにより「こんなはずでは無かった」という状況を未然に防ぎます。
これらを**エコロジー・チェック**といいます。

家族や友人など周囲の人たちへの影響は？

自分自身への影響は？

人間関係への影響は？

５．あなたがすでに持っているリソースは何ですか？

成果を手にいれるために、更に必要なリソースは何ですか？

「リソース」とは、目標を達成するための資源、才能、能力、長所のことです。

アウトカムを手に入れるために、自分が現在持っているリソースを探ります。
リソースは、能力、経験、情報、人脈、行動力、やる気、元気などもリソースといえます。
リソースは多ければ多いほどよく、自分のリソースに気づくことで意欲が沸いてくるでしょう。
さらにアウトカムを手に入れるために必要なリソースを考えます。

これらのリソースがアウトカムと現状との差（ギャップ）を
埋める要素となります。

６．現在、成果を手に入れるのを止めているものは何ですか？（ストッパー）

アウトカムを手に入れることを**止めているもの（ストッパー）**を発見します。

止めているもの（ストッパー）が、**今の環境にあるのか、自分の能力不足にあるのか、自分の性格や考え方（信念・価値観）にあるか**明確にします。

特に、**「〇〇べきではない」、「〇〇すべできである」、「〇〇ねばならない」**などの考え方（信念・価値観）は、行動を制限しストッパーになる場合が多々あります。

例）「自分は人前に出るべきではない」
「自分にこんなことが出来るはずがない」
「失敗しないためにはもっと情報を集めてから行動すべきである」
「人から指摘されないためには完ぺきでなければならない」など

７．成果を手に入れることは、あなたにとってどのような意味がありますか？

日常生活や今後の人生はどのように変わりますか？

アウトカムを手に入れることに、どんな意味があるかを考えます。
アウトカムを手に入れた先にある意味が分かるとモチベーションが高まります。
意味は、「達成感が得られる」、「やりがいを感じる」、「自己成長する」、「強い意志が持てる」「自分に自信が持てる」など抽象的で構いません。

その意味を実感した時、あなたの日常生活や人生はどのように変化することでしょう。
「何に対しても前向きになる」、「自信を持って挑戦できる」、
「表情が明るくなる」、「人生が楽しくなる」、
「自分が好きになる」などなど・・・

どうですか？
この目標を手に入れたくなりませんか？
アウトカムの達成が意味あるものだと納得できれば、
迷いが無くなり行動することに意識を集中することが出来ます。

８．では、始めの行動は？まず何から始めますか？（行動計画）

最後に**具体的な行動計画**について考えます。
特に、**最初の一歩を踏み出すことが大切です。**
「時が来たらやります」、「いつか、時間が出来たらやりたい」、
「その内に行動したい」では、
いつまでたっても実現することはありません。
まずは、今**すぐ出来る簡単な行動から始めましょう！**