

タイトル：質問の仕方人生が変わる？

今日のタイトルは「質問の仕方人生が変わる？」です。

少し脳科学の分野の話をしたと考えています。

私は人と話す時… 特にそれが相手からの相談だった場合は、「なぜ？（Why）」で質問するのではなく、「どうやって？（How）」で質問するように気をつけています。

実は私たちの脳は「空白を埋める」という特徴があります。

どういうことかと言いますと、何か質問をすると、その質問に対する答えを「脳というコンピューター」が、Google 検索のように、答えを探しに行くのです。

ですので、自分自身や相手に、いかに良質な質問をするか、しないかが大きなポイントになります。

例えば、お子さんに勉強して欲しいとします。

「なぜ、勉強しないの？」という質問を投げかけます。そうすると、脳内では「勉強をしない理由を探す」ので、勉強をしない理由を述べると思います。

次に、「どうやったら、勉強するの？」という質問を投げかけます。そうすると、脳内では「どうやったら勉強をするのか？」を探し始めます。おそらく回答も、「勉強をするための理由」を述べると思います。

この違いに気が付いたでしょうか？

前者は「○○しないの？」と後ろ向きな質問であり、後者は「○○するの？」と、前向きな質問です。

脳の癖として、「脳は空白を埋める」という仕組みがわかっただら、それを使わない理由は無いと思います。

自分自身への問いかけとして使うとどう変化するのでしょうか。お子さん、同僚、夫や妻、上司、部下……。楽しい変化が起こると思いませんか？いろいろな方へ「良質な質問」を投げかけることで、皆さんの人生は変わってくるのではないのでしょうか。

「どうやって？（How）」という質問を是非使ってみてください。