

第12回 JOMF 特別企画セミナー 東京開催のご報告 (記事スタイル)

2012年04月23日、虎の門スクエア2階会議室において 第12回セミナーが開催された。今回は、03月08日に大阪商工会議所で開催した、JOMFニュースレターのコラム「心のサプリメント コーチングを学ぼう」の執筆者2名による特別企画セミナー東京版だ。題して『Be(美)心サプリメント～メンタルヘルスコーチングセミナー@上海に向けて～』。ルックスコンサルティング∞ジャパンの下野淳子代表による『香港で実施したコーチングセミナープロデュースの経緯』と、株式会社『宙(そら)』の栗栖佳子代表による『海外セミナーの体験談と「ワークショップ」』というテーマでお話を戴いた。ともに医療者ではない立場からではあるが、「コミュニケーション力を高めることで、悩みを分かち合えたり、自己発信力が強化されたりし、それにより、駐妻と家族、駐妻と駐妻などのコミュニケーションが円滑化することで」問題を未然に防いだり、困難を乗り越えたりできるという点が語られた。講師陣の意気込みもあって、大阪で実施した内容をさらにバージョンアップさせた形のものとなった。



香港で実施したセミナーのプロデュース(下野講師)

今回の開催は、タイトルにもあるように、上海での駐在員およびその奥様(駐妻)向けセミナーを11月頃実施の方向で企画しているが、日本側の人事や総務などの方に「コーチングとは何か? コーチングとティーチングの違いは何か?」をまず理解戴き、更にこの「コーチング」の手法が現地で悩める駐妻達を救うのにどのように活かせるかについてワークショップを通じ実体験して戴くことで、有用性が理解されれば、現地関係者に上海セミナーの案内をして戴けるだろうという狙いがあった。



一参加者数は?

A: 22名の方に参加戴きましたが、基金のスタッフ3名もワークセッションに参加していたので、実際には25名といってもよいでしょう。男女別では女性13名、男性12名とほぼ半々、職種別では人事・総務・安全管理等の一般参加者が20名、医療関係者が5名でした。

一下野さんの発表内容は?

A: 下野さんは、大阪会場での黒から一転して白の衣装で登場。『香港で実施したコーチングセミナープロデュースの経緯』について説明戴きました。これまでにご自身が欧州での駐妻体験をしていた中で出会った数々の駐妻たちには「誰もかまってくれない」「自己主張ができない」「自分の存在価値を認めてもらえない(夫の社会性の裏に隠れてしまう)」といった不満を持つ方が多く、それがたまり溜まっていくと、心を閉ざしてしまうことにもなりかねない。日本人の奥様達の集



いでは仲が良かった筈の人が、その輪から外れた途端に、下野さんに対し日頃の不平不満、愚痴を語り始めたという事例も多く経験されているだけに、彼女の話に頷く人も多くいらっしやいましたね。「家庭内のコミュニケーションが良好になれば、仕事への集中力がアップして企業利益に貢献」、企業においても「社内や交渉相手、社会とのコミュニケーションが良化すればモチベーションがアップし企業利益に」というお話は頷ける内容でした。昨年の第9回セミナーの際にも全日空の五味先生から「メンタル対策としてのコミュニケーション・コーチングという手法に期待したい」というお話も出ましたが、今回セミナーに参加された医療関係者も「医療とコミュニケーション・コーチングのコラボの可能性」について言及されていました。下野さん報告には、自作動画の「上海セミナー予告編」を含めて工夫が凝らされ、私も含めた関係者が画面に登場し、笑いも誘いました。香港商工会議所での実際のコーチングセミナーにおいては、感動で涙する人が出たとのことでしたが、「今回はどうかな、笑顔が多くなることは間違いないが、」と私も、興味深く成り行きを見守りました。

一栗栖さんのワークショップは?

A: 栗栖さんは、知らない人同士でペアを作ってもらいコミュニケーションを深めるためのコーチング実体験の「場」を演出。「聴く」スキルをテーマに、体験ワークショップを行って戴きました。これはコーチングスキルのごく一部なのですが、パートナーの前でただ黙って聞くだけではなく、そして“**Yes, but**”ではなく、“**Yes, and**…”という姿勢で相手の言いたいことを引き出してあげることが必要なテクニックで、日頃から『人の話

を聞かずに自分が話しまくる』という大阪人タイプの方にとっては非常に難度の高いデリケートなテクニックともいえるものです。栗栖さんから次々と飛び出す『お題』①貴方の長所を5つあげて自己紹介を。②小さい頃、将来の夢は何だったでしょうか？ ③最近、仕事以外で何ががんばったことはありますか？、そしてファイナーレは、④「さあ、これまでにみなさんが感じたお相手の良いところを 10 個数え上げて下さい」。。。の対話時間は合計しても其々10分ずつしかないのに、いつのまにか会場には「あ～私の話を聞いて戴けた」という嬉し涙をこぼす方も現れだし、90分の時間が過ぎるまでにはもう会場中に笑顔が溢れるようになってきました。香港でのコーチングで感涙にむせぶ人が出たという話が本当だった！と実感で



きた瞬間です。私も、みなさんの笑顔が撮りたくなり、次々とシャッターを切っしまい100枚以上も撮ってしまいました。最後には、ペア同士で握手をして戴きました

が、皆さん本当に楽しそうな笑顔でした。栗栖さんが仰ったことで印象に残ったのは、

- (ア) ティーチングは、自分の持てる力や能力を教えるというものであり、必然的に指導者のレベルを超えるのは難しい。
- (イ) が、コーチングは、「その人の内側からやる気を起こさせるもの」であり、コーチと指導される側が設定した目標をどのように達成するのかを共有しつつ、一步一步進めるという形をとるので、指導される側にとっては「やらされている」という感じはなく、「やれるかも」、「なれるかも」という内面からの自発的な心の動きにドライブをかけるというもの。それゆえ、コーチを超える技量や能力を発揮できるようにもなる。

というものでした。

—東京で初めての懇親会は？

A: そうですね、15人の方が参加されましたが、初の試みで、少し緊張感があつたかもしれませんね。大阪人はあまりこういうことに動じないのですが・・・笑



ただ、「4月に赴任し、探したマンションに移ろうというまさにその日に亡くなった方のご遺体が本日の朝返ってきたばかりです・・・」という実話も出、「メンタルヘルスを未然に防げていればなあ」という思いを深くされた方もいらっしゃるでしょうし、「こんなセミナーは初めての経験で新鮮でした」という感想を持たれた方、更に、「**どうせやるなら、初級編、中級編、という風にバージョンをステップアップさせてほしい**」というご要望も大阪と同様に出てきました。基金としてもご期待に添えるようなセミナーの企画立案推進に向けて努力してゆきたいと思います。

—最後にひとこと？

A: 高祖常子さん(育児のフリーマガジン「miku(ミク)」やWEBサイト「こそだて」編集長)や萩原貞臣さん(祥伝社)といった方も取材を兼ねて来られていましたね。参加者のアンケート結果は過去最高点でした！今後も新たな手法も含めてチャレンジをし、また、新たな観点からセミナーの企画をし続けてゆきたいと考えています。やはり私の「参加して楽しく、参加して役に立つセミナー」は、間違っていなかったと確信しました。



素敵な笑顔の写真集です！



楽しいテーマでコミュニケーションできて皆さんニコニコ



最後はパートナーとの握手
みなさん楽しそうでした！

