研修・講演 各種の学びの

プログラム紹介

幅広く多角的な専門性（行動科学、心理学、脳科学など）を持ちながら、

「すぐに使えるわかりやすさ」を重視して構成した プログラムです。

星野　伸明（ほしの　のぶあき）

心理カウンセラー・人材教育トレーナー・ライフコースコーディネーター

一般社団法人マスタリーカウンセリング協会　代表理事

NPO法人マスタリーカウンセリング協会クリオネの家　理事・事務局長

企業の管理職・人事・労組の面接法やストレスマネジメント・メンタルヘルス等の研修、対人援助職養成講座等にて講師を行うほか、カウンセラー養成講座のスーパーバイザー・勉強会開催等により人材育成を行う。

スクールカウンセリング・健康保険組合・来所等にて個人カウンセリングも行い、現場力の高い講師として定評をいただいています。

1. 科学的根拠に基づく深い人間理解：

心理学、脳科学、行動科学に基づいた独自のメソッドを活用し、実効性の高い解決策を見つけ出すサポートをしています。

2. 20年以上の現場経験に裏打ちされた実践的アプローチ：

現場で培った問題の本質を見抜く力と、行動を生み出す実践的なメソッドで、現実的な変化を促すサポートをしています。

3. クライアントの未来に寄り添う誠意と熱意：

一時的な不調の解消にとどまらず、長期的な視点で潜在的なニーズに寄り添い、持続可能な解決策を共に探す姿勢を大切にしています。

現在の活動

- 個人セッション（カウンセリング・継続的なコンサルティング）
- グループセッション（学習会・ケーススタディー形式）
- 講演活動（学びを深めるセミナー形式）
- 学習会・研修会の開催、運営協力
- 執筆、SNS運営、動画・テキスト作成など

連絡・問い合わせ

一般社団法人マスタリーカウンセリング協会

admin@mcounseling.or.jp

星野へ直通

admin@hoshinob.com

メンタルヘルス系プログラム

メンタルヘルスとは、単に病気ではないという意味ではありません。
心身ともに健康で、充実した日々を送ることができる状態を指します。

しかし現実には、メンタルヘルスへの誤解や偏見が、本来防げたはずの問題を生み、その解決を遠ざけています。

そうした状況を数多く目にし、改善をサポートしてきた経験と実績をもとに、
メンタルヘルスに関するプログラムを体系化しました。

このプログラムは、「心身ともに健康で充実した生活を送るための方法を習得していただく。」
これを目的とし、実生活に直結する内容で構成をしています。

私のためのメンタルヘルスケア

概要と目的

周囲とコミュニケーションをとり、動いていかなくてはいけないのは自分自身です。

しかし、ストレスいっぱいの状態ではパフォーマンスは低下し、周囲との関係も悪化してしまいます。

メンタルヘルスとは、精神的にバランスとれた健やかな状態のことを表し、社会で生活する人たちが取り組む目標として掲げられるものです。

そこで、本講座は、心身ともに健康で充実した生活を送るための、着目ポイントと実践方法を手にしていただく内容で構成しています。

対象者

- 仕事のプレッシャーや人間関係に疲れを感じている方
- 日々の業務の中で、なんとなく不調を感じている方
- 忙しい日々の中でも、心身のバランスを保ちたい方

抱えやすい疑問（課題）

- 「仕事とプライベート、どう切り替えたらいい？」
- 「頑張っているのに、なんだか満たされないのはなぜ？」
- 「メンタルが強い人と弱い人の違いって何？」

期待できる効果（講座の特徴）

- 心身の健康を維持・増進するための着目ポイントがわかる
- ４つの健康観に沿ったセルフケア方法を習得できる
- 関係を構築しパフォーマンスを高めるヒントがつかめる

私のためのメンタルヘルスケア

プログラム案

1. メンタルヘルスをつくる4つの健康観とは
2. 減点マインドと加点マインド
3. 人は考えている方向に進んでいく
4. 口癖で行動は変わる
5. 脳の機能低下がネガティブを引き寄せる
6. ON・OFFの切り替え方
7. 時代の変化と考え方の変化
8. 時代に合ったコミュニケーション

実施時間の目安

最低実施時間：45分～

•講義のみ：～ 90分くらい

•ワークあり：～ 120分くらい

※ワークの組み込み方により時間調整、開催方式への対応が可能です。

既存の講座をベースに、ご要望に合わせたカリキュラムの作成も可能です。

- 個人演習・グループワークのありなし
- 講座内容の組み合わせ
- 実施の予定時間
- 「集合型」・「オンラインでのウェビナー型」
- その他希望をお知らせください。

ストレスと上手に付き合うマネジメント

概要と目的

同じ出来事でも、人それぞれ感じ方は異なります。

そしてストレスは、向き合い方によって自分を苦しめる要素にもなれば、やる気を高め成長させるエネルギー源にもなります。

ストレスマネジメントとは、ストレスを完全に排除するのではなく、個々の状況に適した対策を実践する技術です。

そこで、本講座は、自分自身のストレスへの効果的な対処法習得し、実生活に活かしていただけるように内容を構成しています。

対象者

- 最近、集中力や意欲の低下を感じる方
- ストレスに強くなりたい、セルフケアの方法を知りたい方
- 忙しい日々の中でも、心身のバランスを保ちたい方

抱えやすい疑問（課題）

- 「ストレスを感じるのは悪いこと？」
- 「ストレスの原因がわからない／解消できない」
- 「自分の状態を客観的に把握する方法は？」

期待できる効果（講座の特徴）

- さまざまなストレスパターンを把握できる
- ストレスへの効果的な対処法を習得できる
- ストレスを活力に変換するヒントがつかめる

ストレスと上手に付き合うマネジメント

プログラム案

1. 人は感じ方考え方に影響を受ける
2. 向上心とストレス
3. ストレスという言葉の2つの意味
4. ストレス対処行動
5. 悪性ストレスと良性ストレス
6. ストレス対処を見直すタイミング
7. 望む状態で考え行動は変化する
8. ストレスと付き合うコツ

実施時間の目安

最低実施時間：45分～

•講義のみ：～ 90分くらい

•ワークあり：～ 120分くらい

※ワークの組み込み方により時間調整、開催方式への対応が可能です。

既存の講座をベースに、ご要望に合わせたカリキュラムの作成も可能です。

- 個人演習・グループワークのありなし
- 講座内容の組み合わせ
- 実施の予定時間
- 「集合型」・「オンラインでのウェビナー型」
- その他希望をお知らせください。

生活習慣から考える心の健康

概要と目的

生活習慣によって体調に変化が起こるように、心の調子も生活習慣によって変化が起こります。

心のセルフケアをするための第一歩は、自分自身の生活習慣に目を向け、無理なく取り組めることから始めてみることです。

心の病などストレスが原因とされる不調の中身を見てみると、知らず知らずのうちに心身にダメージをため込む生活習慣に起因するものが少なくありません。そこで、本講座は、身近なデータや事例をもとに、生活習慣が心の状態を変化させる仕組みを知り、今日から始められるセルフケアの方法を習得していただけるように内容を構成しています。

対象者

- 最近、疲れやすい・やる気が出ないと感じる方
- 健康管理に関心があるが、何から始めればよいかわからない方
- 忙しい日々の中でも、心身のバランスを保ちたい方

抱えやすい疑問（課題）

- 「休息をとっているのに疲労感が続くのはなぜ？」
- 「何かをやめないと健康になれないの？」
- 「セルフケアの方法がわからない、続けられない」

期待できる効果（講座の特徴）

- 生活習慣が心の状態を変化させる仕組みがわかる
- 心の健康に影響を与える生活習慣のポイントが習得できる
- メンタルヘルス対策を身近なところからすぐに始められる

生活習慣から考える心の健康

プログラム案

1. 理性が奪われる生活習慣
2. 睡眠不足と集中力
3. 生活リズムと光の関係
4. 食べるものが気分を変える
5. 歩幅と認知機能
6. 呼吸が変わると気分が変わる
7. 心に余裕を生む環境づくり

実施時間の目安

最低実施時間：45分～

•講義のみ：～ 90分くらい

•ワークあり：～ 120分くらい

※ワークの組み込み方により時間調整、開催方式への対応が可能です。

既存の講座をベースに、ご要望に合わせたカリキュラムの作成も可能です。

- 個人演習・グループワークのありなし
- 講座内容の組み合わせ
- 実施の予定時間
- 「集合型」・「オンラインでのウェビナー型」
- その他希望をお知らせください。

コミュニケーション系プログラム

コミュニケーションを学ぶことは、毎日箸を使っている人が箸の使い方を学ぶようなもの。
必要性を感じなければ、生涯を通して学ぶこともないかもしれません。

それでも、学べば学んだだけ自信がついて人間関係がらくになる。

そんな人を数多くサポートしてきた経験と実績をもとに、コミュニケーションに関するプログラムを体系化しました。

多様性が共存する現代社会では、異なる背景や価値観を持つ人々との関わりが増えています。
その中で、よい関係を築くスキルとマインドの重要性はますます高まっています。

このプログラムは、「お互いの気持ちを大切に、人として対等な関係を築く」
ここに向かってコミュニケーションのスキルとマインドを磨き、すぐに実践していただけるように内容を構成しています。

短時間でいい関係を築くコミュニケーション

概要と目的

私たちは日々、お互いに影響しあって生活しています。
だからこそ、その中での言動や振る舞いが、お互いの関係に影響与えています。
「聞き出す、わからせる」という一方的な関係を築くのではなく、「お互いに分かり合えると感じられる」安心で安全な関係を築くこと。
これこそが『よい関係を築くコミュニケーション』です。
そこで、本プログラムは、短時間で関係に変化をもたらすコミュニケーションのポイントを習得し、実生活に活かしていただけるように内容を構成しています。

対象者

- いい関係づくり」のヒントがほしい方
- 普段のコミュニケーションを見直すきっかけがほしい方
- 周囲との関係を大切にしたコミュニケーション力に磨きをかけたい方

抱えやすい疑問（課題）

- 「価値観が違う人とどうやってうまくやっていけばいい？」
- 「相手の気持ちを汲み取る余裕がないときどうすればいい？」
- 「会話が続かないのはなぜ？」

期待できる効果（講座の特徴）

- コミュニケーションの基本スキルに磨きがかかる
- コミュニケーションに対する自信が高まる
- よい関係を育む環境づくりのヒントがつかめる

短時間でいい関係を築くコミュニケーション

プログラム案

1. いい関係を築くためのポイント
2. 加点マインドと減点マインド
3. 質問方法が変わるだけでも雰囲気は変化する
4. ノンバーバルコミュニケーション
5. 人は考えている方向に進んでいく
6. 自分もOK・相手もOKな伝え方のコツ

実施時間の目安

講義のみ：～ 60分くらい

ワークあり：90分 ～ 120分くらい

※ワークの組み込み方により時間調整、開催方式への対応が可能です。

既存の講座をベースに、ご要望に合わせたカリキュラムの作成も可能です。

- 個人演習・グループワークのありなし
- 講座内容の組み合わせ
- 実施の予定時間
- 「集合型」・「オンラインでのウェビナー型」
- その他希望をお知らせください。

カウンセリングマインドで「聴く力」に磨きをかける

概要と目的

コミュニケーションの中で「聴く」とは、相手の持つ情報を知り、共有する情報を増やしていく行為です。
共有する情報が増えるほど、コミュニケーションは円滑になります。
相手のことをわかろうとする姿勢が、良好な関係と信頼感を生み出します。
しかし、私たちは意識しなくても聴けてしまうことがある。
そのため「聴いているつもり」「わかっているつもり」のコミュニケーションに陥りがちです。
そこで、本プログラムは、ワンランク上の「意識して聴く」というスキルを実生活に活かしていただけるように内容を構成しています。

対象者

- 人間関係をより良くしたい方
- 「聴く」力を伸ばしたいと感じている方
- コミュニケーションの質を高めたい方

抱えやすい疑問（課題）

- 「どうすれば相手の本音を引き出せるのか？」
- 「意見やアドバイスはいつすればいいの？」
- 「相手の話を遮らずに、会話を続けるコツはある？」

期待できる効果（講座の特徴）

- コミュニケーションが円滑になり、良好な関係を築ける
- 傾聴力が向上し、的確な対応ができるようになる
- 「つもり」のコミュニケーションから脱却できる

カウンセリングマインドで「聴く力」に磨きをかける

プログラム案

1. 「聴く（listening）」と「聞く（hearing）」
2. 聴くことを妨げるブロッキング
3. 相手の世界観を聴く、自分の世界観で聞く
4. カウンセリングマインド
5. 話を「聴く」ときのポイント
6. 話しやすい雰囲気づくり
7. 認識の共有をするために質問する
8. 問い詰める雰囲気をつくる質問

実施時間の目安

講義のみ：～ 60分くらい

ワークあり：90分 ～ 180分くらい

※ワークの組み込み方により時間調整、開催方式への対応が可能です。

既存の講座をベースに、ご要望に合わせたカリキュラムの作成も可能です。

- 個人演習・グループワークのありなし
- 講座内容の組み合わせ
- 実施の予定時間
- 「集合型」・「オンラインでのウェビナー型」
- その他希望をお知らせください。

カウンセリングマインドで「伝える力」に磨きをかける

概要と目的

コミュニケーションは、相手がいて、自分もいる。お互いを認識し合う関係があって成り立ちます。
その中で、「伝える」とは、自分の持つ情報や想いを相手に届ける行為。
想いを一方的に投げつけるドッチボール的な「伝える」もお互いの関係を大切にするキャッチボール的な「伝える」も、まずは相手に受け取ってもらえなければ意味がありません。
そこで、本プログラムは、受け取ってもらう「伝え方」のスキルを他者との関係づくりに役立てていただけるように内容を構成しています。

対象者

- 人間関係をより良くしたい方
- 「伝えるく」力を伸ばしたいと感じている方
- コミュニケーションの質を高めたい方

抱えやすい疑問（課題）

- 「言いたいことはあるけれど、どう切り出せばいいかわからない」
- 「相手を傷つけずに、でもきちんと伝えるにはどうすれば?」
- 「自分と価値観が違う相手とは、どう関わればいい?」

期待できる効果（講座の特徴）

- コミュニケーションの質が向上する
- 相手の立場や考えを尊重する姿勢が養われる
- 伝える力が向上し、ストレスが軽減される

カウンセリングマインドで「伝える力」に磨きをかける

プログラム案

1. 伝えたいことは何ですか？
2. 否定語は難しい
3. 伝える言葉と伝わる言葉
4. 伝え方のスタイル
5. 関係性の中で伝え方は変化する
6. 非言語の影響力
7. カウンセリングマインド

実施時間の目安

講義のみ：～ 60分くらい

ワークあり：90分 ～ 180分くらい

※ワークの組み込み方により時間調整、開催方式への対応が可能です。

既存の講座をベースに、ご要望に合わせたカリキュラムの作成も可能です。

- 個人演習・グループワークのありなし
- 講座内容の組み合わせ
- 実施の予定時間
- 「集合型」・「オンラインでのウェビナー型」
- その他希望をお知らせください。

粘り強い対話力：交渉力に磨きをかける

概要と目的

わかってもらうということは、相手に変化を求めることでもあります。しかし、人は誰かに変えられるのを嫌います。
それでも、わかってもらう必要のあるときに、粘り強く対話を続ける。それが、「交渉」というコミュニケーションです。
「お願いする」「断る」といった日常のやりとりも、立派な交渉のひとつ。
「相手の考えも尊重し、自分の考えをわかってもらう」という姿勢が求められますが、「説得する」「わからせる」という一方的なスタイルに陥りがちです。
そこで、本プログラムはお互いの合意点を見出す「交渉スキル」を、他者との関係づくりに役立てていただけるように内容を構成しています。

対象者

- 人間関係をより良くしたい方
- 「伝えるく」力を伸ばしたいと感じている方
- コミュニケーションの質を高めたい方

抱えやすい疑問（課題）

- 「断りたいけれど、つい引き受けてしまう」
- 「意見が対立したとき、言いすぎてしまう/我慢してしまう」
- 「自分の主張を通すことと、協調することのバランスが難しい」

期待できる効果（講座の特徴）

- 合意を生み出すアプローチが可能になる
- 対話する姿勢が人間関係の摩擦が減らす
- 対立を恐れず、建設的に解決できるようになる

粘り強い対話力：交渉力に磨きをかける

プログラム案

1. 「交渉」というコミュニケーション
2. コミュニケーションと結果のパターン
3. 人間関係における3つのタイプ
4. メリットとデメリット
5. 自己効力感　Self efficacy
6. 自発的行動の条件
7. 交渉の基本姿勢
8. 合意が難しい交渉とは？
9. 非合理的な主張をする（交渉の難しい）タイプ

実施時間の目安

講義のみ：～ 60分くらい

ワークあり：90分 ～ 150分くらい

※ワークの組み込み方により時間調整、開催方式への対応が可能です。

既存の講座をベースに、ご要望に合わせたカリキュラムの作成も可能です。

- 個人演習・グループワークのありなし
- 講座内容の組み合わせ
- 実施の予定時間
- 「集合型」・「オンラインでのウェビナー型」
- その他希望をお知らせください。

セルフマネジメント系プログラム

セルフマネジメントとは、自分自身の思考、感情、行動を理解し、コントロールすることで、
より良いパフォーマンスを発揮し、目標達成や自己実現を目指すための自己管理手法です。

不確実性、複雑性、迅速性が高まり、多様性が尊重される社会への移行に伴い、
個人の裁量や責任が拡大し、自律的に行動することを求められる場面が増えています。

こうした変化の波を乗り越え、目標達成や自己実現、
さらには健康的な生活を実現するために必要不可欠なスキルがセルフマネジメントです。

自分のことを振り返るにはコツがいる。だからこそ、セルフマネジメントが身につくと、大きな力を発揮する。
そんな人を数多くサポートしてきた経験と実績をもとに、セルフマネジメントに関するプログラムを体系化しました。

このプログラムは、「自分自身をより良い方向にマネジメントする」
そのための方法を習得していただけるように内容を構成しています。

感情マネジメントのコツと実践

概要と目的

感情は、何かのきっかけで突然現れて、いつの間にか消えている。そんな、不思議な存在です。
しかし、時に私たちを行動へと駆り立てるほどの強い力を秘めています。それは、湧きおこってくる感情に、湧きおこるだけの理由があるからです。
感情が自然に湧き上がることを止めることはできません。
けれども、その感情にどう向き合うか、それは私たち自身が選べます。
そこで、本講座は、感情が湧き起こる理由や構造の理解を深め、自分に合った感情との向き合い方を、実生活に活用していただくけるように内容を構成しています。

対象者

- 人間関係をより良くしたい方
- ストレス対処能力を高めたい方
- 感情との付き合い方を向上させたい方

抱えやすい疑問（課題）

- つい、感情的に言いすぎてしまう
- 感情を抑えすぎてしまう
- 他者の感情への対応に困る時がある

期待できる効果（講座の特徴）

- 感情を客観的に認識し、理解できるようになる
- 感情に振り回されることなく、冷静な判断を下せるようになる
- ストレスへの対処能力が向上する
- 相手の感情に対して、適切な対応ができるようになる

感情マネジメントのコツと実践

プログラム案

1. 感情とは何か？
2. 気持ちが行動を起こし習慣をつくる
3. 望む状態は口癖にあらわれる
4. 感情のマネジメントが必要な場面
5. 理性を働かせ解釈する
6. 理性は待つより動かす
7. 気持ちをラベリングする
8. 感情からのメッセージ
9. セルフ・レギュレーション

実施時間の目安

講義のみ：～ 60分くらい

ワークあり：90分 ～ 150分くらい

※ワークの組み込み方により時間調整、開催方式への対応が可能です。

既存の講座をベースに、ご要望に合わせたカリキュラムの作成も可能です。

- 個人演習・グループワークのありなし
- 講座内容の組み合わせ
- 実施の予定時間
- 「集合型」・「オンラインでのウェビナー型」
- その他希望をお知らせください。

セルフプロデュース

概要と目的

まだ見えないゴールを思い描いて、たどり着けるかどうかを心配するより、そこに向かうと決めてみる。
それが、「セルフプロデュース」です。
セルフプロデュースは、「なりたい自分」になるための方法のひとつです。
他人にどう見られるかを操作することではなく、自分自身の内側からの変化を促す方法でもあります。
この講座は、自分自身を振り返ることを通して、なりたい自分への道筋を作り出すスキルを習得していただけるように内容を構成しています。

対象者

- 自分の強みや価値観が分からず、自信が持てない方
- キャリアの転換期を迎えており、次のステップを模索している方
- 周囲の期待や評価に振り回されがちで、自分軸を確立したい方

抱えやすい疑問（課題）

- 過去の失敗体験から、変化することへの恐れがある
- どこから手をつければいいか分からない
- 自分と向き合う時間を作れない

期待できる効果（講座の特徴）

- 「なりたい自分」への明確なビジョンと行動力が身につく
- 変化への前向きな姿勢と柔軟性が養われる
- 自己理解が深まり、今の自分を未来に活かす力が高まる

セルフプロデュース

プログラム案

1. セルフプロデュースは変化のプロセス
2. 変化への前提が、行動を左右する
3. 変化のきっかけを知る
4. 「意識を向けたもの」に近づいていく力
5. 他者の評価が気になるとき
6. 「なりたくない自分」に意識が向いているとき
7. 「なりたい自分」に向かう行動計画を立てる
8. 変化を妨げる「認知バイアス」

実施時間の目安

講義のみ：～ 60分くらい

ワークあり：90分 ～ 150分くらい

※ワークの組み込み方により時間調整、開催方式への対応が可能です。

既存の講座をベースに、ご要望に合わせたカリキュラムの作成も可能です。

- 個人演習・グループワークのありなし
- 講座内容の組み合わせ
- 実施の予定時間
- 「集合型」・「オンラインでのウェビナー型」
- その他希望をお知らせください。

組織マネジメント系プログラム

個人の判断が重視される社会では、組織のメンバー全員にマネジメントの視点が求められます。

しかし、意識が「集団」から「個人」へと移ることで、
コミュニケーションの悪化やメンバーのモチベーション低下など、さまざまな課題が生じやすくなります。

そうした状況を数多く目にし、改善をサポートしてきた経験と実績をもとに、
組織マネジメントに関するプログラムを体系化しました。

組織マネジメントは、単に目標を達成するための手段ではなく、
組織全体が健全に成長し続けるための管理と調整を担う重要な役割です。

このプログラムは、「時代に合った組織マネジメントの再確認とブラッシュアップ」
これを目指す内容で構成しています。

リーダー・管理職者のためのメンタルヘルスケア

概要と目的

近年、メンタルヘルスやストレスへの関心は高まり、さまざまな対策が講じられています。
しかし、心の不調は多様化し、その対策も難しさを増しています。
組織においては、リーダーや管理職に対し、こうした多様化するメンタルヘルス課題への対応に加え、個人の能力を引き出すための幅広いマネジメントが求められています。
そこで、本プログラムは、メンタルヘルスに関する知識を深め、それを部下やメンバーのストレスマネジメントに活かすとともに、自身のセルフケアにも役立てていただけるように内容を構成しています。

対象者

- メンタルヘルスの取り組みを強化したい方
- メンタル不調による離職やパフォーマンス低下を防ぎたい方
- メンバーのメンタルヘルスケアについて体系的に学びたい方

抱えやすい疑問（課題）

- 「職場全体で取り組むには何から始めればいい？」
- 「プライバシーへの配慮と必要な情報共有の線引きが難しい」
- 「不調のサインを見逃してしまい、休職に至ってから気づくことがある」

期待できる効果（講座の特徴）

- メンタルヘルスに関する正しい知識と対応スキルの習得
- 予防的な職場環境づくりの視点が手に入る
- リーダー・管理職者としてのマネジメント力が向上する

リーダー・管理職者のためのメンタルヘルスケア

プログラム案

1. メンタルヘルスをつくる4つの健康観
2. 不快な気分にならない人はいない
3. 減点マインドと加点マインド
4. 人は考えている方向に進んでいく
5. ラインケアは心に余裕を生む環境づくり
6. 前提によって考えることは変化する
7. 社会集団のグループ化
8. メンタルダウンに気づく時のサイン
9. 「レスキュー」と「サポート」

実施時間の目安

講義のみ：～ 90分くらい

ワークあり：120分 ～ 180分くらい

※ワークの組み込み方により時間調整、開催方式への対応が可能です。

既存の講座をベースに、ご要望に合わせたカリキュラムの作成も可能です。

- 個人演習・グループワークのありなし
- 講座内容の組み合わせ
- 実施の予定時間
- 「集合型」・「オンラインでのウェビナー型」
- その他希望をお知らせください。

個を活かしチームを動かすリーダーシップ

概要と目的

近年、多様性や分業化といった個を重視する考え方が社会に浸透し、個々の目標や能力に焦点が当てられる傾向が強くなりました。
しかし、集団の持つ思考や目標を軽視することは、決して望ましいとは言えません。
個々の能力や目標を尊重しつつ、チーム全体の目標達成を目指す。
そのバランスこそが、現代社会において求められるチームの形と言えるでしょう。
チームが持つ力は、個々の力よりも遥かに大きなものです。
チームワークによって困難な課題も乗り越え、より高い目標を達成することが可能になります。
そこで、このプログラムは、チームを動かすリーダーシップに必要なスキルとマインドの再確認とブラッシュアップを目指す内容で構成しています。

対象者

- チームリーダーやプロジェクトリーダーとして、メンバーをまとめる立場にある方
- これからリーダー職を目指す方、リーダーとしてのステップアップを考えている方
- メンバー一人ひとりの個性を活かしながら、チーム全体の成果を最大化したい方

抱えやすい疑問（課題）

- 「メンバーの自主性を尊重しながら、どうやってチームをまとめればいいのか？」
- 「多様なメンバーを活かすために、どんなコミュニケーションが必要？」
- 「リーダーとして指示を出すべきか、メンバーに任せるべきか、判断に迷う」

期待できる効果（講座の特徴）

- チームを動かすリーダーシップスタイルを再確認できる
- リーダーシップの課題と改善のヒントを得られる
- 一体感のあるチームづくりができるようになる

個を活かしチームを動かすリーダーシップ

プログラム案

1. いいチームとは？
2. 場の質と集団の質
3. 集団の形と問題解決の方法
4. 自律的な人と他律的な人
5. 加点マインド・減点マインド
6. チームの向かう目的地
7. 効果的なフィードバック

実施時間の目安

講義のみ：～ 90分くらい

ワークあり：120分 ～ 180分くらい

※ワークの組み込み方により時間調整、開催方式への対応が可能です。

既存の講座をベースに、ご要望に合わせたカリキュラムの作成も可能です。

- 個人演習・グループワークのありなし
- 講座内容の組み合わせ
- 実施の予定時間
- 「集合型」・「オンラインでのウェビナー型」
- その他希望をお知らせください。

チームをつなぐ力を磨く ～ 協働リーダーシップ

概要と目的

かつてのチームづくりは、リーダーが先頭に立ち、メンバーをまとめるスタイルが主流でした。
それは、メンバー同士が似た価値観を持っていることを前提とできたからこそ、成り立つものでした。
しかし今は、多様な価値観や考え方を持つ人々が集まり、チームを構成しています。
このような時代には、「みんな違う」ことを前提に、チームをつなぐ力が求められます。
チームの“つなぎ手”に、肩書きは必要ありません。 必要なのは、「気づくこと」、そして「動くこと」。
そこで、本プログラムは、“つなぐ力”を支えるマインドの再確認とスキルのブラッシュアップを目指す内容で構成しています。

対象者

- チーム内のコミュニケーションをもっと円滑にしたいと感じている方
- チームの雰囲気づくりや関係性構築に貢献したい方
- 多様な価値観を持つメンバーと協働する機会が多い方

抱えやすい疑問（課題）

- 「価値観が違うメンバーとどうやって信頼関係を築けばいいの？」
- 「個人の強みを活かしながら、チームとして成果を出すには？」
- 「コミュニケーションが苦手でも、つなぐ役割はできるの？」

期待できる効果（講座の特徴）

- 多様な価値観を持つメンバーとの関係構築のコツがつかめる
- メンバー同士の協働を促す方法が手に入る
- 心理的安全性の高い環境づくりに貢献できるようになる

チームをつなぐ力を磨く ～ 協働リーダーシップ

プログラム案

1. 社会の変化と「個人化」の進展
2. 同質性から多様性へ
3. 今の時代のチームづくり
4. 違いを前提にする姿勢
5. 聞く耳を持てなくなる心の動き
6. ハブ的存在の「つなぐ力」
7. 人は考えている方向に進んでいく
8. チームのあり方

実施時間の目安

講義のみ：～ 60分くらい

ワークあり：90分 ～ 120分くらい

※ワークの組み込み方により時間調整、開催方式への対応が可能です。

既存の講座をベースに、ご要望に合わせたカリキュラムの作成も可能です。

- 個人演習・グループワークのありなし
- 講座内容の組み合わせ
- 実施の予定時間
- 「集合型」・「オンラインでのウェビナー型」
- その他希望をお知らせください。

そのほか

ゲートキーパー講座 ～ 孤立・孤独を防ぐ関係づくり

概要と目的

現代社会では、個人の自由やプライバシーが尊重される一方で、孤立や孤独を感じる人が増えています。
そんな時代だからこそ「ちょっとお節介かもしれないけれど…」と感じても、気づいたときにできることをやってみる。
そんな小さな勇気を持てる人が、今とても必要とされています。
今、私たちの暮らす社会は「多様性の尊重」へと歩みを進めています。
しかしそれは、「思いやり」や「気遣い」を捨て去るというコトではありません。
ゲートキーパーは「支える人」であり、「背負う人」ではありません。人に寄り添い、支える“サポーター”です。
本講座では、孤独・孤立を防ぐゲートキーパーとしての一歩を踏み出すためのヒントをお伝えします。

対象者

- 職場や地域で人との関わりが多い方
- 孤立・孤独の問題に関心があり、身近なところから何かしたいと考えている方
- コミュニケーションスキルを向上させ、より良い人間関係を築きたい方

抱えやすい疑問（課題）

- 「相手の気持ちに共感するって、具体的にどうすればいいの？」
- 「どう声をかければいいの？」
- 「専門家でない人にできることはあるの？」

期待できる効果（講座の特徴）

- 無理のないサポートの方法を習得できる
- 実践的なコミュニケーションスキルが向上する
- 孤立・孤独を防ぐ関係づくりの実践方法が理解できる

ゲートキーパー講座 ～ 孤立・孤独を防ぐ関係づくり

プログラム案

1. ゲートキーパーのスタンス
2. 「レスキュー」と「サポート」の違い
3. 思いやりを発揮するにも勇気のいる時代
4. 家族のかたちも変化している
5. 思いやりを行動に移す勇気が関係をつくりだす
6. 共感とは受け止めること
7. コミュニケーションは通じ合うこと
8. 話し言葉は音
9. 否定語の難しさ

実施時間の目安

講義のみ：～ 60分くらい

ワークあり：90分 ～ 120分くらい

※ワークの組み込み方により時間調整、開催方式への対応が可能です。

既存の講座をベースに、ご要望に合わせたカリキュラムの作成も可能です。

- 個人演習・グループワークのありなし
- 講座内容の組み合わせ
- 実施の予定時間
- 「集合型」・「オンラインでのウェビナー型」
- その他希望をお知らせください。

子どもの成長と心の育ち

概要と目的

発達という変化は、時間が経てば自然に生じるモノではありません。
「その時間の中で、何をしてきたか」「どのような働きかけをされてきたか」、時間の過ごし方と中身が重要です。
子どもは、一人の人ではありますが、まだ未熟なところがたくさんあります。
自主性を保ちつつ、どのようにかかわり子どもの発達を促すか？
それは、周囲の大人のかかわり方次第です。
そこで、本プログラムは、子どもの成長を促すマインドとスキルの再確認とブラッシュアップを目指す内容で構成しています。

対象者

- 子どもと日常的に関わりのある方
- 子どもの発達に関心のある方
- 子どもの「今」だけでなく、「将来」を見据えた成長を支援したい方

抱えやすい疑問（課題）

- 「発達段階ごとの“普通”や“よくあるつまずき”がよくわからない」
- 「つい大人がやりすぎてしまったり、逆に放任になったりしてしまう」
- 「子どもの心の安定を保つために、周囲の大人は何を意識すべき？」

期待できる効果（講座の特徴）

- 子どもと大人双方が安心できる関係づくりができるようになる
- 子どもの行動の意味が理解でき、対応に迷いがなくなる
- 成長を後押しする声かけ・関わり方が身につく

子どもの成長と心の育ち

プログラム案

子どもの年齢層に合わせたプログラムがあります。

- 幼児期（２歳児ぐらいから）の子どもの成長と心の育ち
- 思春期（小学校高学年ぐらいから）の子どもの成長と心の育ち
- 幅広く全世代の子どもの成長と心の育ち

実施時間の目安

講義のみ：～ 60分くらい

ワークあり：90分 ～ 120分くらい

※ワークの組み込み方により時間調整、開催方式への対応が可能です。

既存の講座をベースに、ご要望に合わせたカリキュラムの作成も可能です。

- 個人演習・グループワークのありなし
- 講座内容の組み合わせ
- 実施の予定時間
- 「集合型」・「オンラインでのウェビナー型」
- その他希望をお知らせください。