

第1回 講義 「ライフデザイン」



【講師】
ライフスタイリスト
北條久美子

座右の銘は『笑って一生』。

東京外国語大学を卒業し、ウェディング司会・研修講師を経て、2007年 エイベックスグループホールディングス株式会社人事部にて教育担当に。2010年にキャリアカウンセラー・研修講師として独立。全国の企業や大学などで年間 約2,500人へビジネスマナーやコミュニケーション、キャリアの研修・セミナーを行う。

現在はライフスタイリストとしてワーク（仕事）寄りだった人生を、生きること＝ライフにシフト。睡眠マネジメントやマインドフルネスなどをワークに取り入れ、自分らしく、かつ生き方(ライフスタイル)を美しくすることを自らも目指し、それを広める場作りに力を入れる。顧問として企業の人財育成や教育体系の構築にも携る。

<資格>

キャリアコンサルタント/心理カウンセラー/コーチ/睡眠指導者/マインドフルネストレーナー/スゴレッチトレーナー

<書籍>



<お客様の声>



すごく考えて創られた講座だと思いました！感動モノです！

教えてもらうのではなく、自分の中にある想いを顕在化させるワークがめっちゃめっちゃ楽しいです！

何もしなければ絶対に現状は変わらない。何をすべきかは参加したらわかる！最高でした！



参加して、頭の中がスッキリしました。明日から今日書いた地図をもとに行動していきます！

忙しくして、自分のことは後回し！
「今は忙しいから」と言い訳をしている自分の事、本当は好きじゃない。
そんな自分から卒業できました。



友人から「忙しいならなおさら！多少無理してでも受けた方がいい！一生懸命頑張るには、成果が出る努力や方法があるから。まずは受けよう！！」と言われ受講しました。
迷っていた時間がもったいない！と思えるほど、自分を知ることができました！感謝です！！

人生をトータルで考え・整理をし、 どんな未来や習慣を手に入れたいかを思い描き、計画を立てる時間

人生において働くことも大切ですが、家族と過ごすこと、子供を産み育てること、自分のために過ごすこと。どれも大切な人生の一部だと思います。

この講義では、仕事だけでなく、家族やプライベート、暮らしや学びなど人生をトータルで俯瞰する視点を持っていただき、まずは現状を整理します。ワークを通して頭の中の「いるもの」「いないもの」を一気に整理した上で、叶えたい未来や習慣を明確にイメージし、本当に大事なものを大事にできる時間や心のスペースをもって生きていくための計画を立てます。それによって、頭の中をしっかりと断捨離してスッキリし、どう時間を使うかがクリアになります。集中すべきことが見えてくる、早速取りかかることが見つかる。

第2回講義 「価値観と自分軸の発掘」



【講師】
潜在能力開発コーチ
人財育成コンサルタント
津田 典果

大学卒業後ANAに客室乗務員として入社。11年乗務し、ファーストクラス担当、チーフパーサーとして乗務。インストラクターとして400名の新人教育、1000名超の社員教育に従事。

9年専業主婦と子育て中心の生活から、再就職を決意し、地元の採用コンサルティング会社にパートとして入社。

パート→時短正社員→正社員→リーダーとコツコツとステップアップする。リーダーとなり、子育てとの両立、時間に追われる生活に限界を感じ、正社員を捨てる決断をする。

キャリアコンサルタントとして経験を積むため、大学の就職指導課に勤務し、年間1000件を超える相談業務とキャリアセミナーを担当する
大学以外にも活動の場を広げるため、独立。

現在は、キャリア女性、女性起業家に向けてライフストーリー作成コンサルティング＆コーチングをご提供中。クライアントさんの成果としては、企業内で望むポジションを得た方、自分のやりたいことを見つけて転職や起業を果たした方、心の声に従って大学院進学を決意した方など、さまざま。

「何がしたいかわからない」「やりたいことが見つからない」「自信がない」このような悩みを抱える大学生から50代の方までを支援し、自分らしい生き方を一緒に見つけることが最大の喜び。学生がつけてくれたあだ名は「女松岡修造」。



<お客様の声>



これまでたくさんの心理プログラムを受けてきましたが、いくら学んでも、聞いても？？ばかりでたどり着けなかった領域だったので、今後もぶれない軸を持つ、という自分の目指す状態に近づけたことはとても大きな財産です。



未来のキャリアを思考する際に、過去があって今に続いているが故に、その「自分のやってきた過去をきちんと認めること」って、自分ひとりでは中々難しいと思います。でも、それがあって、未来があるということを素直に受け止められるようになったのも津田さんのおかげです。



自分史で過去を振り返る中で、悔しい気持ちなどの感情がまだ残っていることに気づき苦しみましたが、今では、常識や損得で考えるとこうだけれど、自分の心が感じているのはこうだ、という頭と心の把握が客観的にでき、自分の心の軸を中心に選択することができるようになってると感じています。

ライフストーリー（自分史）から自分を掘り下げ・紐解き ゆるぎない価値観や核を見つけるための講義

価値観の形成には大きく3つの時期があると言われています。

◆刷り込み期（0歳～7歳） ◆モデリング期（8歳～13歳） ◆社会化期（14歳～21歳）

この講義では、今ここにいる自分が何で出来ているのか、ゆるぎない価値観や核を見つけるために、これまで歩んできた過去を言語化し、掘り下げていきます。楽しい思い出ばかりでなく、正直辛いことがあるかもしれません。

しかし、そこを一生「蓋をし続け」ていては、本当の自分の気持ちややりたいことが見えてきません。

セラピーで癒すのとは違い、自分のすべてを認識したうえで、この先の未来を描く、そのための積極的な自己開示を自分自身に起こす講義となります。ライフストーリーを書くことで、「今の自分」がこうあることが腑に落ちて、今の自分に自信が持てるようになる、いとおしくなる、自分への評価が変わる、といった変化が起こります。

第3回講義「才能と強みの活かし方」



【講師】
ストレングスファインダー®
マインドフルネスコーチ
石崎 勝俊

Gallup認定ストレングスコーチ

ACC(国際コーチ連盟アソシエイト認定コーチ)

MBCC(マインドフルネス ベースド コーチ キャンプ) 応用コース修了 兼アシスタントコーチ

大学院卒業後、IT系エンジニア、管理職を経て、現在は所属企業で「企業内コーチ」としてストレングスファインダー®やマインドフルネスを活用。

ギャラップ社主催の「ストレングスファインダー®2.0出版講演：ストレングスカンファレンス」にて企業の活用事例を発表。

1on1コーチングは年間800セッション、個人・組織向けのセミナーも定期的開催しており、数多くの社員が才能を解き放ち、素晴らしいパフォーマンスを出しています。

現在は社内での活動の傍ら、社外でも1on1コーチング、資質（着想、回復志向、共感性）勉強会や若手向け勉強会を主催しています。

<お客様の声>



本を読んだだけでは分からない、事例紹介や弱み使いの説明が勉強になりました。特性の組み合わせによって、陥りやすい傾向は、非常に当てはまる場所があり、自己理解をすることで、自分は間違っていなかったという自己肯定感を得たことが非常に良かった。



仕事上の行動のクセや、やってしまいがちな思考パターンに苦しんだり、思った結果が出ないことがあったが以前はいましたが、今回受けてみて、その特性こそが「自分にしかない個性なんだ」と前向きに捉えることができました。



自分の保有している資質は、状況に合えば強みとして発揮される一方、別の状況では弱みとなる可能性もあることを知り、印象に残りました。周りの人を見る目も変わって、人間関係をより良くしていける気がして、ワクワクしています。

ストレングスファインダー®の結果から、自己理解を促進 あなたの才能や強みの活かし方を引き出す講義

こちらの講義は、ストレングスファインダーの診断結果を使って才能や強みの自己認識と活かし方をレクチャーする講義となります。本を買って診断をすれば、上位5つの資質を知ることができますが、知っただけでは意味がなく、自分の才能や強みをしっかり自己認識し、それをどうやって活かすかまでを知って初めて仕事や人生に役立てることができます。

この講義では、事前にストレングスファインダーの診断を受け・結果（上位5つの資質）をお送りいただき、一人ずつの診断結果を元に具体的な事例紹介や使い方などを解説していただきます。

自分の才能や強みをどのように活用することで、自分ならではのビジネスが創っていけるか。逆に陥りやすい傾向だったり、行動のクセ、思考のパターンなどを理解することで、自分に向いてないものがわかり、自分にない部分をどんな人と組めば補っていけるのかなどを知ることができます。

また自己認識が深まることで、自己肯定感が得られたり、周りを見る目が変わり人間関係もよくなる方も多数。

すべて同じ人は
3390万人に
一人！！



第4回講義「ビジョン設計と巻き込み力」

ミラクカンパニー株式会社代表取締役社長

キャリアディベロップメントアドバイザー、ワークショップデザイナー



【講師】

ビジョナリーワークデザイナー
鵜川洋明

1996～2013年まで株式会社ファンケルで店舗事業統括マネージャー、銀座ファンケルスクエア館長などを歴任。主に新規事業や新業態構築、店舗スタッフ向け人事教育プログラム構築などを行う。2013年に独立。現在は、情報編集やマーケティング・コーチングなどを融合・再編集した独自のキャリアデザイン手法「ビジョナリーワークデザイン」を確立。個人・法人向けに個別コーチングやワークショップ型研修、事業構築コンサルティングなどを提供している。これまでに、ビジネスパーソン、学生、主婦、アスリートなど、のべ5000人以上に伝え方を指導。また2020年初めにビジョン実現を応援する小さな出版社「ミラク出版」を立上げ、本をつかった様々な試みを実験している。

＜資格＞

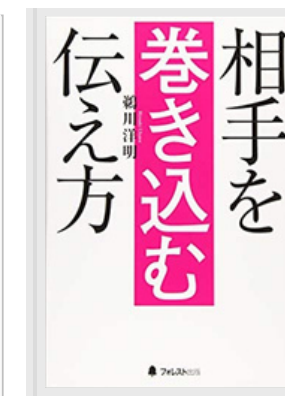
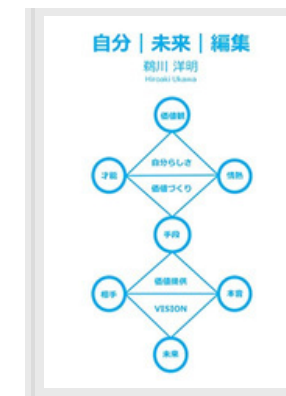
- ・キャリアコンサルタント
- ・青山学院大学ワークショップデザイナー養成プログラム講師

＜著書＞

2014年『自分未来編集』

2019年『相手を巻き込む伝え方』

2020年『神さまの内省ツール』





「モヤモヤ」「うーん」こんな思いを持つことが日常の中であると思いますが、うーさんのセッションを受けると、そのモヤモヤがあるからこそ、自分が本当に描きたいビジョンが明確になるという不思議な体験をします。それはうーさんが、もやもやも含めた「私」のビジョンと一緒に見てくれているからだと思います。うーさんのおかげで、ただの理想ではない、真のビジョンを描くことができました。



うーさんのセッションを受けるまでは、自分の内面を開示することに極端に抵抗があり「どうせ誰も本当の私を知らない」と思っていました。でも、うーさんにだけはなぜかいい子ぶらずに自分の思っていることをなんでも素直に話すことができ、そこには絶対的な安心がありました。うーさんの聴き方や伝え方、その「あり方」のすべてに、目の前の人を受け入れ包み込むような「慈しみ」を感じます。



自分なんかはビジョンなんて壮大なものを描くなんて...と思っていましたが、うーさんのセッションを受けて自分がビジョンを描いてもいいんだ！それを伝えていいんだ！と思えるようになりました。ビジョンを描くって、とてもワクワクします。そしてそれを周りの人に伝えることで、仲間ができたり、応援されながら仕事をできるようになりました。

やりたいことを実現するために、“何”を“どう”伝えていくか 自らのビジョンを描き、周りを巻き込む力を身に付ける講義

第1回の講義で「現状」を整理し、第2回の講義で「過去」から価値観や核をみつけ、第3回の講義で客観的な視点から才能や強みをみてきました。これらを踏まえ、第4回の講義では少し先の「未来」に視点を向け、自分の人生の軸を明確にします。ビジョンと聞くとすごく壮大で、一部のすごい人が描くものだと思う方もいるかもしれませんが、そんなことはありません！みなさんの中にある大切な想いや願い、それこそがビジョンでもあります。ビジョンを言語化し明確にすることで、仕事だけでなく人生の地図を手に入れることができ、この先、行動や選択をする際の基準となる自分の軸ができてきます。さらに、ビジョンをフレームワークに落とし込み、どのように伝えるかという型を知ることで、周りの人に応援されながら、巻き込みながらやりたいことを実現していく力を身に付けていきます。