

## 第2回勉強会レポート

2008年1月19日(土曜日)午前10時から12:00まで、熊本市上通り同仁堂ビル4Fスタジオライブにて、日本コーチ協会熊本支部運営委員コーチトトロこと岩下じゅんいちさんを講師に、熊本支部第2回の勉強会が開催されました。

タイトルは『今日からあなたは人生をもっと楽しくすることが出来る♪』です。

まず最初にアイスブレイクです。なるべく多くの方と自己紹介を交わすというものです。①まず握手をする ②お互いに名前を言う ③一人が「〇〇さん、あなたが『今年これが出来たら楽しいだろうな』と思っていることは何ですか?と聞き、相手がそれに答える ④役割を交替して同じことを行う ⑤お互い「よろしくお願ひします」と言って終了 これを3分間で実施するというものでした。



今回初めて参加される方も多くいらっしゃったようですが、このアイスブレイクで少し緊張も解けたのではないのでしょうか。

次に本日のペア決めです。まずコーチング経験者と未経験者にわかれて頂き、なるべく経験者と未経験者のペアを組んで頂くものです。最初どうしよう..と様子見の様子だった皆さんも N さんやKさんの「男性希望」「女性希望」との声に笑いながら動き始め、それぞれペアを探していました。

次に講師のコーチトトロこと岩下さんの自己紹介です。岩下さんは銀行に長く勤められ、退職後本格的にコーチングを学ばれ、今では『熊本コーチング倶楽部』という研修会や、スカイプを使った『国際コーチング倶楽部』という勉強会を主催され、積極的に活動されています。

そしていよいよ最初のワークです。『気持ちの上で自分に枠をはめていることとは?』がテーマです。ワークに入る前にトトロさんから、気持ちの上で自分に枠をはめている(ブレーキをかけている)ケースとそれぞれ

への対処として、

- 1) 思い込み(～しなければならない) ⇒ ～するに越したことはない考える
- 2) 過去が捨てられない=過去の失敗を引きずっている等 ⇒ その時間違っただけで自分自身が否定されている訳ではない
- 3) 悔しかったことをいつまでも考える ⇒ その人は今あなたのことなど全く考えていない  
ということの説明されました。

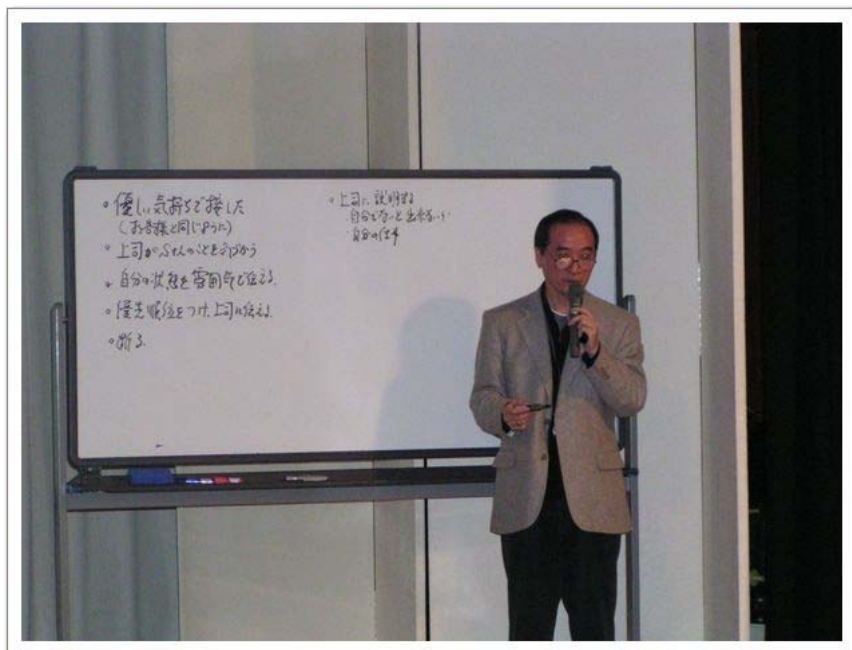
その後実際のケースとして、ご自身がコーチをされた愛知県のSさんの事例を紹介されました。Sさんは、上司の言うことは絶対だと思っていて、上司から「これやっという」と言われると今自身が抱えている仕事があっても、なかなかことわれなかったそうですが、トトロさんのコーチングで、あることを自身に課し実行したところ、今では上司のことを仕事のパートナーという感じで接することができるようになったそうです。さて、Sさんは実際にどのような行動を起こしたのか？まずこれをそれぞれのペアで話し何人かの方が発言されました。

『上司のことをお客様と思って、お客様と同じように優しい気持ちで接する』

『本来はもっと上司がSさんに気をつかうべきでは？』

『身につまされる話した。自分が置かれている状況をさりげなく気付かせる必要がある』等々様々なご意見がだされました。

実際にはSさんは、ある日上司にその日の予定を聞きに言った際に、自分のその日の予定も併せて告げるようにしたそうです。するとその後その上司は、仕事の指示をSさんに対してする際にSさんの都合も考慮してくれるようになったそうです。



次に実際に自分自身が気持ちの上で自分に枠をはめていることについてペアでコーチング的に相手の話を聴くワークが実施されました。終了後多くの方が手を挙げ感想を述べられていました。皆さん多くの気付きがあったようです。中には全くコーチングの経験の無い方も多数いらっしゃいましたが、このような形

で話しをしたこと自体良い経験になったとの声が多くあったように思います。やはり話しを聴く、聴いてもらうというのはそれだけでも気づきを得るものなのだと改めて感じました。



2番目のワークは『行動を妨げている枠とは？』がテーマです。

トロさんから

- 1) やりたいと思っているんだけどできない ⇒ とにかく始めてみる
- 2) ~しなければならぬと思ってやっている ⇒ 一旦やめてみたらどうですか？

というお話しをされた後、ご自身の経験として、コーチングの勉強会を立ち上げようとしていたが、当初賛同者が20名集まったらはじめようと考えていたものの、あるセミナーで講師が、自分のコーチから『あなたはいつそれを始めるんですか？自信がついてからと言っていたら、いつまでたってもできませんよ』と言われたというのを聞いて自身もやりたかった勉強会を直ぐに始められたそうです。

その後ペアで最初と同様に相互コーチングのワークが実施されました。この後の発表の時間でも多数の方がご意見を述べられていました。

最後に今日勉強会に参加した感想を何名かの方が述べられました。

『コーチングについては「無」の状態だったので自信はなかったが、一時間半があつという間でわくわくするような良い時間を過ごせた。』

『枠を外すがキーワードとなっていたが、逆に無理に枠を外す必要はないのではないかと？枠があってもいいのじゃないかと思えた。その枠を広げていくのが自分なりのテーマ』

『ここ一～二年考えていたことが整理された。素敵な時間が過ごせた。』

『サービス業で普段はお客様の話しを聞く機会は多いが、自分が話しを聞いてもらう機会はなかなかない。話しを聴いてもらうことでの気づきが多かった。今後お客様の話しを聞く上でも役立てたい。』等々多数の方が多くの気づきを得た様子でした。

最後に短時間ですが交流会を実施して勉強会を終了しました。



文責：日本コーチ協会・熊本支部・運営委員・知識茂雄

---

日時：2008年1月19日（土曜） 10:00～

講師：岩下じゅんいち

場所：熊本市上通り・同仁堂・スタジオライフ

テーマ：『今日からあなたは人生をもっと楽しくすることが出来る♪』

岩下 じゅんいち（いわした じゅんいち）

1951年生まれ56歳、熊本市在住。熊本高校、青山学院大学経済学部を卒業後、現熊本ファミリー銀行へ入行。30年の銀行勤務の中で審査部在籍が長く、専担チームで経営不振企業の建て直し等にも関わる。2店舗の支店長を経て、お客様相談室長、業務管理部長を務め2006年5月に55歳で退職。

2006年9月 コーチ21のCTPでコーチングを学び始める

2007年4月【熊本コーチング倶楽部】集合形式の勉強会を立ち上げる（月に1回500円）

2007年5月【インターナショナルコーチング倶楽部】スカイプ勉強会を立ち上げる（月に数回無料）

2007年6月 生涯学習開発財団の認定コーチ資格を取得

2007年6月 CTIジャパンの「コアアクティブ・コーチング・基礎コース」修了

2007年7月 日本メンタルヘルス協会心理学基礎コース修了

【資格】生涯学習開発財団の認定コーチ、中小企業診断士、ITコーディネータ、1級販売士