

自律型成長塾フォーラム

◆分科会活動の概要

自律型成長塾は、明治時代の「松下村塾」の考えを、大きく変化する令和の時代に「自律型成長塾」として立ち上げました。

自らが将来に向けて成長したいと志す人を、対象にディスカッションから多くを学びます

アフターコロナ時代に新しい生活様式に合わせ、新たなコミュニケーション方法として ZOOM を活用した WEB フォーラムを開催いたします。

WEB ならではの場所を選ばない新たなコミュニケーションに挑戦してまいります。

新しい生活様式を考える上で、自らを知る事が重要です。

自分が何を目指し、自分の魅力や強みを活かして

仕事とキャリアの再構築をおこない、人生の意味を見出します。

忙しい方、遠隔地の皆様にも参加できるように、WEB 開催を行います。

参加企業

株式会社オカムラ 情報システム部 システム基盤担当 次長 小笠原 勝政 氏

アドバイザー 合同会社 Be Yourself 代表 清水良胤 氏

参加企業

株式会社フロンテス 代表取締役

JFE システムズ株式会社

株式会社ベリサーブ

アイエックス・ナレッジ株式会社

TDCソフト株式会社

ニッセイ情報テクノロジー株式会社

日本ハムシステムソリューションズ株式会社

日本デェイブレイク株式会社

株式会社エス・キュー・シー

東京ガスiネット株式会社

進め方 ZOOM によるリモート開催:

- 第1回 7月21日 生きる型を学ぶ
- 第2回 9月11日 自分の得意な強みを知り自信をもって生きる
- 第3回 11月13日 自分の大切にしている価値観を知る
- 第4回 1月22日 夢中になるその根源を探る
- 第5回 3月19日 人生の木

第一回 生きる型を学ぶ

講師 合同会社 Be Yourself 代表 清水良胤

今日の目的期待効果

目的:「時代の要請であるキャリア自律を目指すために自己理解を深める」

◆期待効果:自分を知り、自分が本当に望むことに気づき、今後のキャリア自律を決めるきっかけにする

◆自分の得意な強みや大切にしている価値観、夢中になることなどを振り返り、仲間と語り合い、
自己理解深める

◆最新の哲学や心理学の研究を学び、人生に役立つ知恵を楽しく対話ローグする

自己紹介

ブレイクアウトルームにてディスカッション

場の理論、玉子モデル、見の目観の目、与贈循環

居場所

ブレイクアウトルームにて、各自居場所度チェック

居場所づくり

私たちはフレーム(枠組み)を持って世界を見ている
問題を解決できないときは違うフレームで考えてみる
その循環を繰り返すことで場が自分の居場所になる

場の構造を「"おのずから"と"みずからの"あわい」と表現する

居場所ができると自分の存在の意味を感じることができる健康と寿命

居場所のない日本、周囲から浮くことの不安

ポッチ席、弱さをさらけ出す勇氣

居場所は存在の意味を教えてくれる

第二回 自分の得意な強みを知り自信をもって生きる

講師 合同会社 Be Yourself 代表 清水良胤

Strength Developer 事前に実施を、各自の強みプロフィールを報告

自分の得意な強みを知り自信をもって生きる

自分と仲間に関する心構え

強みについての考察

自らの強みをフォーカスする。企業は、他人は、その人のマイナス点を批判する

しかし、自分の強みを大きく伸ばすことが重要

強みについて印象に残ったことをブレイクアウトセッションで議論

Strength Developer®の解説

『発見』から『開発』へ Strength Developer®は強みを知り活用するだけでなく

強みを開発することを可能にして自己成長を促すツールです

あなたの強みの全体像を話し合った。論点は以下

あなたのもっとも強みとなるのは何力ですか？
これから伸ばしていきたいとすれば何力ですか？

強みと過去の成功体験を紐づけをすることで、強みを発揮している時の自分を知る

目標達成に活用する強み

目標に向けて強みを活用するシナリオを作る体験をした

第三回 価値観探求ワークショップ

講師 合同会社 Be Yourself 代表 清水良胤

こういうことありませんか？

人と話しているとイラっとする

周りからは評価されているが、なぜか満たされない

努力しているのになかなか成果がでない

わけもなく、毎日がつまらない

いい企業に就職したのに、仕事が面白くない

親の言うことを聞いて、役者の道を諦めて稼業を継いだがつまらない

それは、価値観が違う

価値観を知るとどんなメリットがあるのかをディスカッション？

価値観とは！

価値観とは、それぞれの人が大切にしている行動の軸や規範としてもっている考え方のこと

価値観は選択、行動に影響を与える

価値観はその人らしさを形づくる

価値観は幸せの源泉

価値観はコミュニケーションの質を決める

価値観とは自分らしさを最も象徴するもので、自分の価値観に沿った生き方ができると、やる気が湧水のごとく溢れ出て、傍から見れば苦痛にしか見えないことも苦でなくなり、むしろ楽しい、そんな境地に立つことができます。自分らしく生きる人は価値観に基づいた行動を取っています

コミュニケーションの質を高める方法

人によって価値観が違うという認識ができるとコミュニケーションが円滑にできる

この人はこういう価値観を持っていると理解できると、互いの違いを受容したコミュニケーションができるようになります

リーダーは自分の価値観を腹に収めることにより、コミュニケーションがブレず、仕事をしていく上での信頼感、安心感が醸成されます

第四回 夢中になるその根源を探る

講師 合同会社 Be Yourself 代表 清水良胤

今まで生きてきた年代ごとに、どういうことに夢中になっていたのか、「その理由」「学んだこと」「価値観」「自分の特性」「必要なもの・心の源にあるもの」をシートに記入してもらいます(事前課題)。そこから新しい「自分像」と「将来像」をつくります。そして目指す将来像に対する、リソース、躊躇を探っていきます。今まで、得意な強み、大切にしている価値観を振り返ってきましたが、夢中になったことの根源を知ることで、自分像がより一層、明確になります。

過去に各年代で 夢中になったこと、理由、価値観、特性、必要なもの
記述し、自分像を自ら分析をする。
また将来の自分像を描くワークを実施 非常に難しいワークであった。

第五回 人生の木

講師 合同会社 Be Yourself 代表 清水良胤

人生の木は、自らが描いた「樹」の絵の中に人生の軌跡を記していくワーク
困難な状況を潜り抜けてきた人々が、これまでの人生を見つめ、意味づけ、
これから生きていくことを模索する勇気と希望を見出すためのワークとして用いられてきた

画用紙のお絵描きをする

初めに木の絵を描いてください。大地の絵、そして根っこ、木の幹、枝、葉っぱ、実、花と
..種を描いてください。それぞれに言葉が乗りますので、そのスペースを確保した絵にしてください。

「大地」:あなたのこれまでの人生を振り返ってください。

心の深いところで求めていたものはなんですか？

心の源で大切にしていたものはなんでしょうか？

「根っこ」:あなたの人生を支える土台となる根っこ。

あなたの根っこはどのようなポジティブな特性、強みがありますか？

「枝」:これからあなたはどのような方向に進みたいですか？自分の進みたい方向を言葉

「花」:1年後に、あなたのつくりだしたい理想の状態(目標)を描く。

「葉っぱ」:自分にとって重要な人物はだれですか？目標達成を助けてくれる人は誰ですか？

「実」:他者に与贈したいもの、後世に引き継ぎたいもの

「幹」:あなたの使命はなんですか？

あなたはなにをするためにこの世に生まれてきたのでしょうか？

各自が人生の木を描き、シェアをした。