

# 2021 年度自律型成長塾フォーラム実績報告書

## 1. 開催目的

コロナ感染により、在宅勤務を余儀なくされ、働き方が否応なく変化をしました。

在宅勤務ではリモートでのマネージメント、仲間とのコミュニケーションに苦勞した経験はありませんか？  
これからの時代の生活様式に合わせ、改めてコミュニケーション方法を学び、考えてみる必要があるのではないのでしょうか。

毎日、人は視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚の五感の神経から情報を収集し、脳の中で経験をして記憶しています。 外部からの刺激を無意識に記憶して、無意識に引き出しています。

潜在意識から、言語学、心理学、人間工学、精神生理学を取りこみ体系化したのが NLP です

## 2. 開催実施日

以下の 6 日

- ・ 第 1 回 2021 年 6 月 18 日 (金) 15:00-17:00
- ・ 第 2 回 2021 年 7 月 9 日 (金) 15:00-17:00
- ・ 第 3 回 2021 年 9 月 17 日 (金) 15:00-17:00
- ・ 第 4 回 2021 年 11 月 19 日 (金) 15:00-17:00
- ・ 第 5 回 2022 年 1 月 27 日 (金) 15:00-17:00
- ・ 第 6 回 2022 年 3 月 29 日 (火) 15:00-17:00

## 3. 研究会参加メンバー

参加者は以下の 13 名(順不同) (敬称略)

株式会社オカムラ 情報システム部	小笠原 勝政	フォーラム部会長
日本ハムシステムソリューションズ株式会社	先曾 秀和	
日本ハムシステムソリューションズ株式会社	迫田 泰典	
味の素食品株式会社	竹中 和徳	
株式会社シーエーシー	丹野 伸寿	
システムズ・デザイン株式会社	小坂 瑛治	
アイエックス・ナレッジ株式会社	土井 俊明	
アイエックス・ナレッジ株式会社	青木 文夫	
株式会社デジタルリンク	小淵 猛	
筑波大学大学院	松井 睦子	
パナソニック株式会社	藤井 みゆき	

## 講師

オフィスワーククリエイション 清水 良胤・細川泰秀

## 4. 研究会各回の内容概要

### 【第1回】

活動について、いろいろな方法論から自分自身の成長、 自社（自組織・部下）の課題とと思っていることを参加メンバーと話しながら解決策を考えていく。

時代の変化を10年の年月をどう捉えるか。過去の10年で何が変化したのか、今後の10年で何が変化するのか。1990年から2000年までの10年と、2010年から2020年までの10年では、変化の感覚が違う。

後者の変化のほうが大きく感じられるはずだ。その理由を、「変化」が「加速」しているでは2020年から2030年までの10年ではどれほどの「加速」が起きるのだろうか。

進化するテクノロジー同士が融合する「コンバージェンス」により、テクノロジーは加速度的に進歩している。コンバージェンスは破壊的なイノベーションをもたらし、社会を大きく変えていく。たとえば、スマートフォンの登場はごく最近のことだが、私たちの生活を一変させてしまった。

カメラや地図、電話、メモ帳、ゲーム機など、多くの機能が標準装備となり、多くのものが必要なくなってしまった。破壊的なイノベーションは市場そのものを破壊する影響力を持つ。

今後も、私たちは次々とコンバージェンスから大きな影響を受け続けることになるだろう。

最新のテクノロジーにより、実際に実現されている驚きの技術が多数生まれている。

日本では、紹介されていない、知らない、知りたいとも感じない

サイエンス・フィクションは、既にサイエンス・ファクトになった。

キーワードは「加速」と「変化」、「適応」

未来を生き抜くには加速する世界の変化を見逃さず、それにスピード感を持って適応していかなければならない

コンバージェンスの時代を生き抜くのに重要なのは、常に学び続け、情報をアップグレードすることなのだ2030年の社会を考えバックキャスト思考で考える必要がある。

### 【第2回】

コミュニケーションカードを使ったワーク 自分の強みの発見

人は「もっと自分の強みを活かして、より豊かな人生を手に入れたい」と願っている。

それぞれの人が本来持っている素晴らしい個性を発揮しながら自分らしく豊かに人生を生きることである。

コミュニケーションカードによって、自分とのコミュニケーションをとり、自分をより深く理解するとともに、新しい自分と出会い、互いの個性を認めあい、活かすことが大切です。

カードのワークを通して、人との違いを恐れるのではなく、楽しんで自分を再発見が出来た。

### 【第3回】

ペップトーク

ペップ (Pep) とは気・活気を表す英単語です。ペップトークとは、競技スポーツの試合前に監督やコーチが選手に対して行う「短く」「わかりやすく」「肯定的な」「魂を揺さぶる」勇気づけのショートスピーチ

自分という存在（自分自身、思い、夢、可能性）があり、そこから行動が生まれ、結果が生まれます。

そのどれかを承認する言葉がペップトークであり、そのどれかを否定する言葉がプッペトークです。

相手をペップしていくために、存在承認、行動承認、結果承認の言葉がけをするワークを参加者で実施

## 【第4回】

### 解決思考

問題解決の2つのアプローチ

問題志向と解決志向

問題志向（プロブレムフォーカス）

…問題と原因を理解して、その原因をなくすための解決策を考える

（過去から現在の問題を考える）

解決志向（ソリューションフォーカス）

…解決した状態や成功した状態を描き、過去の成功要因を基にそれを実現するための解決策を考える

（未来から解決策を考える）

問題志向の特徴

「モノ、システムの問題」や、「問題そのものを明確にするべき場合」に有効

問題志向が有効な場合

「こわれている箇所・不具合のもの」を直したり、改善したりする場合

例：パイプが詰まっている、新車のエアバックの誤作動

事故処理

例：スペースシャトルの事故、食中毒

あるべき姿としての「標準・基準」に対して、どの部分がどれくらい逸脱しているかを明確にするべき場合

例：標準準拠、リスクアプローチ

原因を追究していけば根本原因、真因が特定でき有効な解決策が明確になる

解決志向の特徴

原因が特定しにくかったり、原因追究による悪影響が起きがちな「人・組織の問題」に有効

解決志向が有効な場合

問題と原因、原因と他の原因が相互に影響しあい、複雑に絡み合っている場合

問題が認識に基づくものであり、一義的に定義できない場合

原因はある程度特定できていて、どうすればよいのかを探索する場合

問題の対象が人に関わることであり、責任を追及しても問題が解決しない場合

## 【第5回】

ソリューションカード

48枚の質問カードを使ってパートナーとソリューショントーク（解決構築対話）を使用する

使い方簡単！予備知識必要なし。

使用法

1. 前進させたい取り組み課題を一つ思い浮かべ、手短かに話す。
2. パートナーにランダムに引いたカードの質問を読み上げてもらう。
3. 質問に答える。
4. 2と3を繰り返す

何故効果があるのか 3つのポイント

1. 解決構築（Solution Building）質問のみで構成されている。

2. ランダムアクセスだから解決脳になる。

脳は次の質問を予想してしまうと構えてしまいます。

ソリューションカードは意図的な選択ではなく、トランプを引くようにランダムアクセスするので、特定の回答を引き出すための意図的な質問ではないかという抵抗感を感じずに済みます。そして予想もしていなかった質問による驚きが、新しい視点を促す刺激となります

3. パートナーが聴くことに集中できる

対話中に聴き手が「次の質問」や「この先の展開」を考える必要がないので、聴くことに100%集中できます。聴かれていると感じる度合いの高さが、話し手の安心感を生み、さらに創造的な発想を促します。

余裕をもって聴けることで、主役のリソース（長所など）やその目指すところのイメージが見えやすくなります。それをセッション後に「OK メッセージ」として伝えます。

## 【第6回】

### NLP メタモデル

- 日本語訳：神経言語プログラミング
- ジョン・グリンダー（言語学者）とリチャード・バンドラーによって開発された、コミュニケーション、能力開発、心理療法へのアプローチを目指す技法
- 有名なセラピスト、催眠療法家のミルトン・エリクソン、ゲシュタルト療法家のフレデリック・パールズ、家族療法家のヴァージニア・サティアたちの言葉の使い方や行動、無意識の活用方法などの有効なパターンを抽出し、それを体系化しました＝モデリングと呼ばれる
- メタモデルは最初につくられた、言語パターン

### メタモデルとは

人の偏見や歪曲、思い込みから生じる「思考の停滞」状態から、「建設的」状態を生み出させるためのコミュニケーションに活用できる質問のスキル

### メタモデルの効果

- すれ違いを防ぎ、正確なコミュニケーションを図る
- 問題解決を促進できるようになるので、上司や部下からの信頼を築くことができる
- 1on1 ミーティング、コーチング、人材育成の現場で、相手にやる気を起こさせることができる
- 誤解を減らし、円滑なコミュニケーションができる

私たちはフィルターを通してコミュニケーションをしている

体験している情報をすべて伝えているわけではなく、その時に浮かんだ、表現しやすい言語を使っている

フィルターで情報を選別して、わかりやすいコミュニケーションを取れるようにしている

フィルターで行っている操作

- 1 情報の削除
- 2 情報の一般化
- 3 情報の歪曲

フィルターには、素早く情報を処理して、会話を成立させることを目的とした効用がある。