

「個人の成長」と 「組織の成功」

セルフプロデュース・コーチングを通して伝えたいことは
愛情で繋がる世界

03

2023

2023 コーチング教育コース

無料体験説明会 10月13日(木)
11月9日(水)

インタビュー

株式会社 宜野湾電設
代表取締役社長 仲村 明 氏



コラム 心身が壊れていく前に

ほのぼのびより 「庭で暦を読む」の巻

読書の時間 株式会社 Deep Harmony 代表 関 京子 氏

貢献意欲を高める

自己対話
が

対話記

社会的生き物である私たちは、子どもの頃から『周囲にどうみられるか?』に重きを置くように教育されてきました。そのため、自分の気持ちを押しさえる癖があります。しかし本当の気持ちを無意識下で押しさえることが常態化すると、押さえつけられた心はパンパンにふくらませた風船のように弾力がなくなり、本来持っているはずの心のゆとりも無くなってしまいます。自己対話を行うことは、この今にも破裂しそうな風船から空気を抜くようなものです。

時には羽ばたき続けてきた翼を一旦止め、自己対話の時間をもって『心の風船』の状態を感じてみてくださいね。

株式会社インテリジェンス・アンリミテッド

代表取締役 藤本ゆかり



STORY

3 仲村明

[Akira Nakamura]

株式会社 宜野湾電設 代表取締役社長



[profile]

創業51年目の(株)宜野湾電設を率いる二代目社長。創業者である父親から12年前に事業承継されてから電気工事を軸に多様な事業を展開して業績を上げ続けている。2007年度に妻と共にインテリジェンス・コーチング教育コースを修了。

バブル崩壊から約30年。世界を席卷した日本製品も他国の製品に取って代われ『ジャパン・アズ・ナンバーワン』は過去の栄光となった。それでもこの30年は現状維持を美德とする企業でも生存できただろう。

しかしインターネットによる情報革命がグローバル化を加速させている今、これからの30年が過去30年とは比較にならない変化を起こすことは素人目にも明らかだ。積極的な挑戦を先送りしている企業は淘汰される時を待っているに過ぎない。

では挑戦し続ける企業のトップは、どうやって決断を下しているのか。その答えを見つけるために(株)宜野湾電設の仲村明社長に話を聞いた。

アイデアを生み出し、社員と共有する

沖縄ではボンカレーのパッケージが変わると売れなくなったので、1968年から変わらな女性名が写るパッケージが売られている、というの有名な話だ。これは一度愛されると長く愛されるという沖縄人の情の深さを表す現象でもあるが、新しいものを拒む保守的な体質も同時に示している。

多くの県民がこのまま変わらな平穏な社会であってほしいと願う一方で、世界は激動の時代を

迎えた。いま安泰な企業が来年もそうであり続けるという保証は一切なく、ましてや10年後、20年後を見据えると、いま変化に応じた改革ができない企業は消えていくだろう事は想像に難くない。

では、どうやってアイデアを実現化させて改革を進めているのか。内部の反対勢力や自身に巢食う恐怖心を振り切って新しい決断を下すには、どうしたらよいか。

「一番いいのは一人になって考えることです」。そう語る仲村明社長は、沖縄県内でも時代に対応して変化し続けている企業の一つ、(株)宜野湾電設を率いる二代目社長だ。創業者である父親から12年前に事業承継されてから、もともとの電気工事事業を強固なものにしつつ、太陽光発電、おそうじ本舗、エックスモバイル、配膳ロボットと、多様な事業を展開し利益を10倍に拡大させた実績を持つ。

「会社から離れて誰からも連絡がつかないところに行き、5年後、10年後のビジョンを描き、それから年単位で細かく計画を立てれば、おのずとやりたい姿になっていきます」。

なるほど。仲村社長が対面者に与える誠実な印象は、過去の自分をリニューアルしてきて現在があるかと自認しており、人の無限の可能性を信じているからだろう。目の前の人との対話は常に自分を変える可能性を秘めており、同時に他人を変える可能性もあることも知っているから、真剣に、誠実に向き合う習慣があるのだ。

この在り方をコーチングの現場では「being (ビーイング)」といい、特にインテリジェンスのコーチング教育コースでは、最も重きを置いて徹底的に訓練される。他人と向き合う姿勢を無意識



社員旅行にて
仕事も遊びも一生懸命

そういう仲村社長の眼差しは非常に真剣で筆者の質問の一言一句を聞き逃すまい、という姿勢が感じられた。この日のインタビューは新型コロナウイルスの拡大を受けてリモートで行われたのだが、画面越しでも伝わる誠実さである。

「とはいっても、代表権を引き継ぐ前は僕自身も当事者意識が足りず、見えている世界も今とは全然違うものでした。コーチングのことを聞いたのは常務だった頃ですが、その時もコーチングを取り入れることで会社が変わると聞いても「まだ早い」と言って拒んでいましたから。だから今、社長になって新しいことを取り入れようとしたとき、長く勤めている社員が反対する気持ちも分かります。今が一番いいのに、と思っているわけです」。



のレベルまで落とし込むのは簡単ではないが、ビーイングさえあれば小手先のコミュニケーションスキルを持っていなくても、コミュニケーションは円滑になる。

「僕はコーチングを受けてから自分が何を一番大切にしたいのか、はつきり分かって覚悟を決めました。この軸がなければ今の自分も会社も家族もありませんでした。僕が社員に対して経営的な方向性を語る時、僕が社員に対して引き出された軸というのは最も大切なものです。これがあるから継承時から社員も倍になって利益も10倍になったと本気で思っています」。こう語る仲村社長の軸とは何か。俄然興味が湧いてきた。

コーチングで本心に気づく

「軸を持たないままだと、会社は形だけ、上辺だけの組織になっていたと思います。そうなるると一時的には業績が良かったとしても必ず落ちていきます。そういった意味では12年間、赤字にもなら

ずに利益を出して財務状況もよくなっているのは、根底にあるコーチングのおかげです。それにコーチングで軸を手になしていなければ離婚していたかもしれませぬ。そう笑いながら仲村社長は自身の手にした軸について語ってくれた。

「コーチングを受ける前は、嫁には仕事が一番、二番目に友達、三番目に家族だと言っていました」。若かった仲村社長は本気でそう考えて実行していたという。「彼女は了承してくれていましたが、いざれ我慢できなくなりました。まあ、それでも長い間、我慢してくれていましたね。そうやって会社を中心に考えていた僕が、コーチングのセッションで一番大切なのは家族だと気付いたんです」。

コーチング教育コースでは受講生同士が訓練を兼ねてセッションを重ねる。本気で相手を思い、向き合い、忖度なしでぶつかり合うコーチングセッションでは深層心理に潜む思いや願いが表面化してくる。会社が第一だと言っていた仲村社長が本当に大切にしていたのは家族だった。

級ホテルに宿泊して妻にエステ体験させたいなど、家族に対する夢が多く出てくるという。

未来をつくる

「太陽光発電のメンテナンス定額制やハウスクリーニング、格安携帯事業も手掛けると、周りの人から「色々やって大変だね」と言われますが、僕の中では全て統一しています。電気工事の修理や太陽光発電のメンテナンスでお客様の家に行ったとき、



ハウスクリーニングサービスがあると助かるだろうなあとか、家庭での通信費が削減できたら嬉しいだろうと思つて積み重なつていった“住まいの困った”を解決するトータルサービスなんです。」

「それでも飲みに行くことも多いですけど」と言う仲村社長だが、コーチの藤本ゆかりによると、数年前に仲村社長と企業の集まりに向かった途中、社長は自宅に寄つて奥様に「行つてくるよ」と声をかけていたという。数分の出来事だが、電話で済まらず顔を見て伝える誠実さは、奥様の心を大きく揺り動かしたのではないか。聞いているこちらも勝手にときめいてしまうストーリーだ。

「それは覚えていないですね」と、はにかみながら社長は続けた。「家族を大切にしたいという思いに気づくまでは揺れている感じがあったのですが、気付いてからはぶれません。会社が潰れたら僕の家族だけではなく社員の家族が潰れてしまいます。守るべきものが増えましたから責任は重大です。社員には毎年、自分、仕事、家族の三種類で目標を立ててもらっています。そこでも軸にするのは家族です。僕の年度方針の中でも、締めは家庭を大切にし、自己を磨いて仕事に徹するというものです」。

2019年から宜野湾電設では、利益で社員の夢を叶えるプロジェクトを行っている。夫婦で高級という仲村社長は、5年前から沖縄県と福岡県の上場企業、そして山口大学・琉球大学と連携して海水から電気をつくる実験をしているという。なんともワクワクする話だ。社長自身の夢を追う姿が、ドラマ「下町ロケット」を思い出させた。

子育て真っ最中の筆者としては、自身のインスピレーションを信じて突き進める自己肯定感の高さがどうやって培われたのか興味があったので、「記事とは関係ないのですが・・・」と前置きしてご両親について聞いてみた。

「両親とも働いていたので一緒にいる時間は長くなかつたと思いますが、いつも母は言葉にして愛情を伝えてくれていました。それに母が父のことを格好いいと思つて電気工事にあこがれていましたね」。

母は偉大である。こちらが聞いたのに偉大なお母様と自分を比べて筆者が軽く落ち込んでいると、それを察したのか「大丈夫です。本当に心から思つていれば必ず伝わります。言葉に魂が宿りますから」と言つて励ましてくださった。さすが対面者

“コーチング”とは、
能力を引き出し、
自発的な行動につなげ、
継続させるための
コミュニケーション・サポートです。
COACHING

能力を引き出す

人は誰でも経験したことや感じたこと、学んだことがあります。それによって磨かれてきた能力や魅力を持っています。しかし多くの方はその力に気付かず過ぎています。コーチはクライアントとのセッション（会話）を通して、クライアント自身が秘めた力に気づき、その力を言語化するお手伝いをします。

自発的な行動につなげる

コーチとのセッションがクライアントに与える気付きは、秘めた能力だけではありません。無意識に選択していたご自分の行動には、すべて「原動力となる気持ちがある」という事に気が付きます。そうなるモチベーションが高まり、誰かの指示ではなく自分の意志として早く行動を起こしたくなります。

継続する

モチベーションが高まることは素晴らしいのですが「三日坊主」になっては意味がありません。そのため、クライアントが決めた目標を達成するまで、そしてその行動が「習慣化するまでサポート」するのがコーチングの特徴の一つです。コーチはクライアントの力、そして行動する思いを最も信じる人として隣にあり続けます。

成長し続けるために

今年も復帰50年。ドルは円に変わり、自動車は右から左に走るようになった。国内において沖繩ほど外圧により変化させられてきた地域はなく、この体験が沖繩を保守的にさせ、ボンカレーの変わらないパッケージを愛し続ける県民性をつくった

の様子を見逃さないビーイング。さらに言葉に感情がのっているのです。なんだか仲村社長が大丈夫と言っているとほんとに大丈夫な気がしてくる。
この熱量と研ぎ澄まされた感性。これはモテる。確実にモテる。女性にアプローチされて困るのではないかと尋ねようと思ったが、家族を軸に据えている人に対して、あまりに下世話過ぎてやめた。目まぐるしく世界が変わっていく中で、変化を恐れる者は進化できずに淘汰される。しかし変化するためには揺るがない軸が必要だ。仲村社長はその軸をコーチングで明らかにして激動の時代に成長し続けている。



株式会社 宜野湾電設

| 住所 | 沖縄県宜野湾市赤道 2-20-2

| 電話 | 098-892-4303

| H P | <https://ginowandansetsu.com>



のは明らかだ。しかし一方では否応なく変わる社会変化に強く、柔軟に対応できるポテンシャルを国内で最も培ってきたのも沖繩だといえる。
先人たちが変わりたくないと思いつつも時代のうねりを取りこなししてきたのは、変わらない郷土愛という県民総意の軸があったからではないか。
未来に恐れを抱いている経営者は、コーチングによってご自分を支えている軸を確認されてはいかがだろうか。自身さえも気づけない本心は、自己の想像をはるかに超えるインスピレーションを与えてくれるだろう。

インタビュー／
ぎすじまさえ
宜寿次 政江

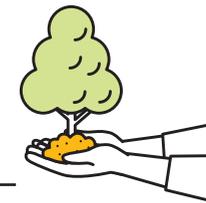
コーチングが取り入れられる場面

モチベーションを高めたいとき



コーチングとは、「人の話を聞くこと」と言われていますが、それだけではありません。**聞くことよりもっと大事にしていることは、言葉にできないほど心の深いところにある大事なことを感じ取り、クライアントの無意識に意識を向け、言語化することです。**心の深い部分にある大事なことは、原動力や使命感など、人が最も大切にしている要素です。その部分に触れることで、モチベーションを高めることができます。

人材育成



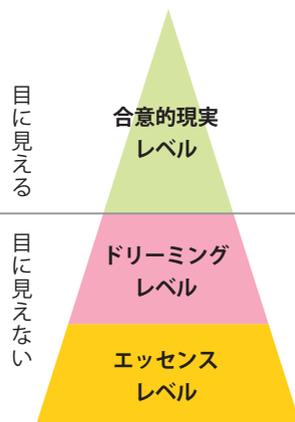
コーチングとは、すでに持っている考えや気持ちを「引き出す」ことです。一方、まだ持っていない知識や技術を「教える」ことをティーチングといいます。ティーチングはいつの時代でも大切です。しかし指示待ち人間ではなく**自発的人材を育てるためには、ティーチングにプラスして、コーチングを行う必要があります。**

これまで教わってきたことが定着したのなら、それを咀嚼して感じたことを引き出し、「自分のもの」にしなければ、自発的な行動を取ることはできません。

人は時に他者の意見では動けない場合があります。かといって、自分の考えが整理されておらず動けないままの場合もあります。その時には、**コーチがその人に強い関心を持ち、有益な質問をすることで、その人の中にある答えを引き出していきます。**

大切な事は、目に見えないものが多い

相手と3つのレベルを共有することで
関係性を深め主体的合意形成へ



アーノルド・ミンデル博士の 3つの現実レベル

目に見えて合意できる具体的現実
事実/数字/結果/制度/仕組み 等

**言葉になる感情・感覚
自覚できる気持ち**
嬉しい/楽しい/悲しい/腹立たしい 等

**まだ言葉になっていない
直感的感覚・暗黙知**
もやもや/違和感/虫の知らせ 等

図で表現している通り、私たちの世界には、間違いなく3つの現実が存在しています。しかし多くの場合、目に見える「合意的現実レベル」でしか会話をしていません。ご覧の通り目に見えない部分には、とても大切なものが含まれていることがお分りかかると思います。コーチングはこの目に見えない部分にアプローチしていきます。

考えをまとめたいとき



人の頭の中は、言葉で話すスピードの100倍から200倍の速さで動いているのだそうです。それを「漠然とした状態」と呼んでいます。その漠然とした状態を言葉のスピードまで落とし込むと、考えていることが明確になり、気づきを促すことになります。

コーチング用語に、「パラクライン」と「オートクライン」という言葉があります。相手に話をしている時、つまり相手に自分の中の情報を送ることを、パラクラインと言います。そして私たちは**相手に情報を送ると同時に、自分自身にも情報を送っているのです。それをオートクラインと呼んでいます。**相手に話しているはずなのに、自分で自分の言葉に「ハッ」としたことはありませんか？「あ、私はこんなことを考えていたんだあ…」という気づき。それがオートクラインです。

私たちコーチは「教える」のではなく、**クライアントがオートクラインを働かせて、自分で自分の答えに気づくことをサポートしているのです。**

5

多様性&包容力

集団の中では意見が衝突すると闘いとなる事もあります。しかしコーチングを受けると多角的な視点が持てるようになりますので、自分とは異なる意見を持つ人を、別視点を与えてくれる人だと考えるようになり、多様な意見を受け入れる包容力を高めてくれます。同時にそれは、円滑な人間関係の構築につながります。

4

多角的な視点が持てる

コーチが送る客観的な質問は、あなたが気づきたくない事を引き出す事もあります。人は見たいように物事を解釈しがちで、放っておくと事実を見失うこともあります。特に熟練者は困難な判断を求められるため、落とし穴も多く準備されています。コーチは様々な質問を通して、あなたが進む道を鳥の視点や虫の視点で確認できるようお手伝いいたします。

3

未知の能力が引き出される

コーチは質問するだけでなく、時には客観的な視点で感じることを伝えます。それは、本人が気づいていない魅力を引き出すことに繋がります。闇夜で瞬く美しい星が自分の光を見ることが出来ないように、あなた自身で自分の魅力に気づくのは難しいのです。しかし一度、表面化した魅力は磨くことができ、あなたの能力として開花していきます

お前の立つところを、深く掘り下げよ！
その下に泉がある！

ニーチェ全集8 悦ばしき知識（信太正三訳 1993年）

コーチングを受けるメリット

あなたが魅力的に輝くために

1

自身の哲学を手にする

コーチに質問されて答えることで、自分の中の思いに気づきエネルギーが高まります。さらに繰り返しコーチと対話して頭の中を言語化していくと、一人で考えていては辿り着かなかった、深いところに刻まれたご自分の真理が表に出きます。それは思考を超えてご自身の哲学として揺るがないものとなります。

2

コミュニケーション力の向上

言葉の数は限られており、思いや気持ち、思考を言語に変換するのは困難を伴います。ましてや共通の経験を持たない他人に伝えようとして、齟齬（そご）（ゆきちがい）が生じるのは当たり前のこと。コーチングでは別人格であるコーチと共に何度も思考を言語化していくので、他人に正しく伝えられる方法が身につく、コミュニケーション力があがります。

2023

コーチング教育コース案内

セルフプロデュース・コーチング

コーチング教育コース体験説明会

日時 第1回 2022年10月13日(木) 14:00~17:00
第2回 2022年11月 9日(水) 14:00~17:00
※内容は両日ともに同じです。ご都合の良い日にご参加ください。

内容

- なぜ今、コーチングが必要なのか
- 経営者、指導者にコーチングが有益な理由
- 関係性を深めチーム力を高めるコーチング
- コース修了者の事例
- コーチング教育コースの概要

※内容は変更になる場合がございます。

参加費
無料

会場 沖縄県男女共同参画センター「ているる」
(那覇市西3-11-1)

お申込

app@intelligence-u.com

上記のメールアドレスに参加希望日、お名前、当日連絡がつく電話番号をお知らせください。

コーチングを学ぶメリット

他者の能力を引き出すために

1

相手の気持ちを感じられる

人は思っている以上に目の前の人の話を聞けていないものです。P11でお伝えしたように、目に見える「合意的現実レベル」で日常会話が進んでいるからです。コーチング・スキルを身につけることで、目の前に人に集中し、その人の気持ちの部分まで感じ取れるようになります。

2

相手のモチベーションを高める

その人の気持ちまで感じ取れるようになると、相手は「わかってもらえた」と感じ、安心して自分の考えを伝えられるようになります。その時はすでにモチベーションが上がり、向上心が高まっています。

3

相手の成長を助ける

相手のモチベーションが上がれば、その人は成長するチャンスを迎えたこととなります。しかし、その先が順調にいくとは限りません。コーチング・スキルを身につけることで、どんなに辛いことや苦しいことに遭遇しても、その能力を育てていく手伝いができるようになります。

ご関心のある方は、次のページの「コーチング教育コース案内」をご参照ください。

試合に勝つためには全員の協力が必要。だから他人を輝かせる方法を知ることが、自分を輝かせることと同じくらい大事だ

キリアン・エムベ (フランス史上、最年少でのワールドカップ得点者)

2023年 グループ・セッション スケジュール Schedule

テーマ	日程	内容
学ぶ オーナーシップ コーチングの基礎	2022年 12月8日 木 14:00～17:00	事前セミナー
	2023年 1月19日 木 18:30～21:00	コーチングを受け基礎と全体像を体験します。
	1月20日 金 10:00～18:00	
	1月21日 土 10:00～18:00	
	2月16日 木 18:30～21:00	
	2月17日 金 10:00～18:00	
	3月16日 木 18:30～21:00	
	3月17日 金 10:00～18:00	
	4月13日 木 18:30～21:00	
	4月14日 金 10:00～18:00	
導入する リレーションシップ コーチングの実践	5月11日 木 18:30～21:00	学んだコーチングを実践し個人指導を受けます。
	5月12日 金 10:00～18:00	
	6月15日 木 18:30～21:00	
	6月16日 金 10:00～18:00	
	7月13日 木 18:30～21:00	
	7月14日 金 10:00～18:00	
実践する リーダーシップ チームカアップの コーチング	8月17日 木 18:30～21:00	チームに対するコーチングを学びます。
	8月18日 金 10:00～18:00	
	9月14日 木 18:30～21:00	
	9月15日 金 10:00～18:00	
	10月12日 木 18:30～21:00	
認定試験	10月13日 金 13:00～18:00	認定試験
	11月9日 木 18:30～21:00	学びの総まとめ
11月10日 金 10:00～18:00		
スポンサーシップ 社会への貢献	11月11日 土 10:00～18:00	

コーチング教育コースは、「学ぶ」「実践する」「導入する」を目的とし、3つのセッションと資格試験で設計されています。

「個人の成長」と「組織の成功」を目的としたコーチング教育コースは、主に経営者や管理者など、人材育成に携わる方々が多く受講されているコースです。
 以下の3つのセッションの通り、座学だけではなく実践的なトレーニング、また集合研修だけではなく個別指導を行うため、一年間で確実にコーチングの技術を習得していただけます。

1 コーチング・セッション [個人コーチング]

コーチング・セッションは個人セッションとなり、コーチングの基本的なスタイルです。電話による1回1時間のセッションを、月に2回行います。

期間 1月から10月(全20回)
日程 担当コーチの予約をとっていただきます

2 グループ・セッション [集合研修]

グループ・セッションは、毎月参加者全員が同じ場所に集まってコーチングを学び、理論と実践的なトレーニングを受けるワークショップです。

期間 1月から11月(132時間)

日程 左記のスケジュールをご確認ください

3 コーチング教育コース 内容

4 フィードバック・セッション [個人指導]

フィードバック・セッションは、ご自分のコーチングを録音して、個人指導を受けるセッションです。1回1時間のセッションを月に1回行います。

期間 4月から9月(全6回)

日程 担当コーチの予約をとっていただきます

4 IASC資格試験 [学びの確認]

一年間の学びを審査します。試験内容は記述試験及び口述試験からなります。なお、試験料金は11,000円(税込)、追試験料金は5,500円(税込)となります。

期間 10月

日程 左記のスケジュールをご確認ください

期間 2022年12月8日(木)～2023年11月11日(土)

定員 12名 ※定員に達し次第、締め切らせていただきます。

料金 660,000円(税込) [550,000円 グループ・セッション、フィードバック・セッション
110,000円 コーチング・セッション]

会場 沖縄県男女共同参画センター「ていりる」(那覇市西3-11-1)

※会場は変更になる場合があります。



精神科医が見つけた3つの幸福
最新科学から最高の人生をつくる方法より

column

心身が壊れていく前に

エグゼクティブ・コーチ 藤本ゆかり

3つの「幸せ脳内物質」

精神科医の樺沢紫苑氏によると、幸福を感じる代表的な脳内物質には「セロトニン」「オキシトシン」「ドーパミン」の3つがあるそうです。セロトニンは「体調が良い・爽やか・清々し」など、心身の健康を感じる物質。ちなみにうつ病はセロトニン低下の状態だそうです。オキシトシンは「愛情ホルモン」とも言われ、「安心・安らぐ・満たされている」と感じる「つながり・愛」の物質です。そしてドーパミンは、お金や成功から得られる物質です。「気持ちいい・楽しい・盛り上がり」が感じます。

ではこの3つのうちどれが一番重要なのか。樺沢医師は図の通り、セロトニン⇓オキシトシン⇓ドーパミンの順で下から積み上げることが重要だと語っています。

社会生活をしていると、ほぼ毎日のように誰かと関わっている。これだけ人に囲まれて生活をしているのに、人は時に孤独や不安を感じたりする。その感情を感じることは特に問題ではないが、それが何のサインなのか知らずに放置すると、大きな波となって帰ってくる。
心身の健康を保つためには他者だけでなく、自分自身と対話する時間が必要なのだ。

2023年コーチング教育コースお申込み方法

Application

01

お申込締切日

2022年11月20日(日)

app@intelligence-u.com

上記のメールアドレスまで、お名前、ご住所、お電話番号、お振込み予定日をお知らせください。

02

受付のご連絡

お申込みメールが届きましたら予約状況を確認の上、ご連絡申し上げます。

03

お振込締切日

2022年11月30日(水)

550,000円(税込)を下記口座までお振込みください。

琉球銀行 東京支店 普通預金 口座番号:0067798
名義:カ) インテリジェンス・アンリミテッド

尚、コーチング料金の110,000円(税込)は、グループ・セッション時に、毎月11,000円(税込)を1月から10月まで現金でお支払いいただきます。

04

必要書類郵送

入金を確認いたしましたら、オリエンテーションの案内と一緒に「事前アンケート」を郵送いたしますので、すべてにご記入いただきオリエンテーションにお持ちください。事前アンケートは、人によっては時間がかかるようですので、お申込みとお振込みをお早目に済ませ、事前アンケートに取り組んでいただきますよう、お願いします。

05

オリエンテーション参加

2022年12月8日(木) 14:00~17:00の
オリエンテーションへご出席ください。

お問い合わせ

☎ 098-884-0520 (祝日を除く、月~金までの9:00~18:00)

または info@intelligence-u.com までご連絡ください。

Intelligence Unlimited

2022 information

「幸せ」は下から積み上げることが重要

心や身体の爽快感を感じるセロトニンと、誰かとつながるといような愛を感じるオキシトシンはBe（自分の在り方）によるもので、自分の心の持ち方次第で得られるものです。一方ドーパミンはDo（行動）による物質であり、そのうち劣化して現状に満足できなくなるという特徴があります。例えば、最初はビール一杯で心地よくなったのに、その刺激が劣化してウイスキーでなければ酔えなくなり、もっともっと進んでアルコール中毒に向かっていくというようなものです。仕事の場面でも一千万円売り上げるという目標を達成したら、こんどは五千万円、一億円と目標額を高め、現状に満足できなくなっていく場合があります。もちろん向上していくことは素晴らしいことですが、ドーパミンの畏にはまり、セロトニンやオキシトシンの幸せを見失ってしまつては息切れしてしまいます。

今求められている「報酬」とは？

「報酬」と聞くと、労働の対価として得る金銭を思い浮かべる方が多いと思いますが、ここではもう一つの角度から報酬のお話をしたいと思います。心理学や脳科学において「報酬」とは、「モチベーションの素」を指します。例えば、尊敬する上司からの励ましの言葉や、大好きな女性

性の笑顔なども報酬です。

戦後の日本経済史を背景に報酬を考えると、『マズローの欲求5段階説』に並行して移り変わっているように感じています。新型コロナの影響でリモートによる在宅勤務を体験した人々は、「ひとりで集中する時間の豊かさ」を知り、「自分自身と対話する時間」は何よりの報酬となったのです。

貢献意欲の高まり

世の中はこれまでのように、目標達成に意識を置いたドーパミン的幸福だけの生き方では心身が壊れていくことに気づきはじめました。自己対話をする中で頭の中が整理され、能率が上がり、生産性が高まった結果、やりがいや原動力をよみがえらせたセロトニンの幸福を得た人は、誰かのために貢献したい、誰かに親切にしたいというオキシトシンの幸福が湧き出て貢献意欲が高まりました。これからの時代、経営者や指導者には労働者が自己対話力を持って仕事に臨める環境整備が求められるでしょう。「指示」をするのではなく、「問う」ことで、自己対話ができるコミュニケーション能力が必要とされるのです。

2022年



藤本ゆかり
Yukari Fujimoto

株式会社インテリジェンス・アンリミテッド
代表取締役 兼 エグゼクティブ・コーチ

幼児教育会社社長秘書、ビジネス・スクール学校長秘書及び、外資系IT企業営業部長秘書など15年間の秘書職を経て、2000年よりエグゼクティブ・コーチとしての活動を開始。自分自身の生き方をプロデュースするプログラム「セルフプロデュース・コーチング」を独自に考案。主に国内外の経営者や管理者のコーチングにあたる。

取得資格

IESC (Intelligence Executive Self-produce Coach)
CPC (Certified Professional Co-Active Coach)



事業案内



企業向けコーチング

マネジメント・コーチング

グループのリーダーやリーダー候補のためのコーチングです。組織のミッションや方向性を確認し、個々の力が発揮できるようサポートします。

対象 リーダー、リーダー候補の方

料金 55,000円/月 2時間

方法 電話による1回1時間のセッションを月2回

エグゼクティブ・コーチング

取締役をはじめ、組織の上層部の方々に対する個人コーチング及び、取締役全員の意思を統合するためのリーダーズ・インテグレーションを行います。

対象 取締役、組織の上層部の方

料金 110,000円/月 5時間

方法 ・電話による1回1時間のセッションを月2回
・対象者全員と対面による1回3時間のグループセッションを月1回

講演・集合研修

ご希望の内容やご予算、日時を伺い、お見積もりいたします。メール、またはお電話にてお問い合わせください。

これまでに
実施した
主なテーマ

- ・「個人の成長」と「組織の成功」のためのコーチング
- ・自発的な人材育成のためのコーチング
- ・ストレス社会における「ストレスと成長とコーチング」ほか

株式会社インテリジェンス・アンリミテッド

E-mail info@intelligence-u.com

電話番号 03-5442-7788

098-884-0520 (沖縄専用ライン)

WEB ページ



「自分の頭で考え、自分の心で感じ、自分の足で行動する」

コーチングとは、

その能力を発揮できるように導くサポートです。

教育には「ティーチング」と「コーチング」の2つの方法があります。ティーチングは、主に基本的なことをしっかりと教えて、確実に実行することで仕事を身に着けます。しかしそれだけでは言われた通りのことしかできず、応用ができなくなります。

一方コーチングは、問いかけることで「何が足りないのか」、「解決するためにはどうしたらよいのか」を考え、自発的な人材育成につながります。

私たちは、教育にはティーチングとコーチングの両方が必要だと考えます。



個人向けコーチング

パーソナル・コーチング

人は自分の中の答えが明確になるとモチベーションが高まり、自発的な行動を起こします。その行動を全力で応援し、継続するサポートを行います。

対象 今の人生をさらに良くしたいと願うすべての方

料金 33,000円/月 2時間

方法 電話による1回1時間のセッションを月2回



コーチング教育コース (開催地 / 沖縄県)

アソシエイト・セルフプロデュース・コーチング

「個人の成長と組織の成功」を目標とし、弊社が独自に考案し、「自発的な人材育成」と「チーム力強化」のためのコーチング・コミュニケーションを身につけます。

本書 P.15 ~ P.18 をご参照ください



ほのほのひより

日々の何気ない会話から小さな学びをつかむ
会長とポチのおしゃべり時間

「庭で暦を読む」の巻

会長 このゴーヤーとマンゴーは、あとひと月もすると収穫するので、その時は食べにお願いね。

ポチ わーい！行く！行く！食べに行こう！と！と！
るで会長。ゴーヤーはスーパーに行ったらいっぱい売っているし、会長はお金いっぱい持っているから、高級なマンゴーをいくらでも買えると思うんだけど、なんでわざわざ自分で栽培するの？

会長 それはね。死ぬまで自然と共に生きていたいからだよ。

ポチ 自然と共に生きる？ それ、なんかいいことあるの？

会長 あるある。いいことだらけだよ。自然は人間にたくさん素晴らしいことを教えてくれたり、心に潤いを与えてくれたりするんだよ。

ポチ 何を教えてくれるの？

会長 私が幼かった頃は時計がなかったんだ。だからお日様が起きる時間と寝る時間を教えてくれたんだよ。日の出とともに目覚め、日の入りとともに

に休むってね。

ポチ でも、今は時計があつて正確な時間がわかるから別に困らないし、便利じゃん。

会長 そうだね。でもその結果、夜中まで起きていたり、朝起きられなかったりして体調を崩す人が多くなっているでしょ。やはり人間はお日様とともに生きるのが健康なんだよ。

ポチ まあ……そーだけ……。

会長 時間だけではなく、庭を観て暦を読むという習慣もあったんだよ。もうすぐ桜が咲くから、あの子が小学校に入学するねとか、鈴虫が泣き始めたらからお月見の準備をしようとか。

ポチ わー、風流……！

会長 仕事をするうえでもとても大切なことを学べるんだよ。ポチはスーパーに行けば、ゴーヤーもマンゴーもなんでも買えるぞ！という考えだけで、野菜やお魚やお肉がそこに並ぶまでには、長い時間がかかっているんだ。土地を見つければ、そこを耕

会長 仕事も同じ。いきなりお客さんのところに行つて「買ってくだせい」って言ったって、誰も買ってはくれない。会つていただけのようについで挨拶をして、「要望を聞いたり有益な情報を提供したりして信頼関係を築き、商品の説明をしてやっつと買つていただけるかどうか検討に入るといふプロセスを考えないと、ちよつと断られたぐらいいです。落ち込んでしまつてしまふよ。自然はそんな大切なことを教えてくれるんだよ。

ポチ なるほろお……ポクもゴーヤーを育てるワン♪

会長

ポチ

※会長とポチは藤本ゆかりの著書「お茶とコーヒー、どっちがいいと思う？」に登場するキャラクターです。是非ご一読ください！

読書の時間

						ど	お
						っ	茶
						ち	と
						が	コ
						い	ー
						い	ヒ
						を	、
						読	思
						ん	う
						で	？



愛情の循環

「お茶とコーヒー、どっちがいいと思う？」は、著者である藤本ゆかり氏がコーチング的コミュニケーションに出会い、能力を開花させ、コーチとして独立するまでの出来事が生々しく語られている。最も注目すべきは、この著書を通じて藤本氏

が伝えようとしている、『愛情』がある関わりこそが人を変える、という強いメッセージである。言うは易く行うは難しという言葉どおり、なかなか『愛情』を身近な人に向け続けることは容易なことではないが、その信念を貫き通す藤本氏の姿勢が、どのエピソードからも感じられる。

そういう意味で、これは単なるスキル中心の内容ではなく、私たちの生き方を問う書籍と言えよう。

中盤では、著者とスタッフとの関りが描かれているが、目標である『愛情で繋がる世界』を全員で作り上げていることが映像として見えるほどだ。また著者のスタッフの描き方に

は、クスッと笑ってしまう表現が多数あり、そこにも愛情を感じ、一気に引き込まれていく。終盤に出てくる「愛情をもって関わった人で変化を起こさなかった人」はただの一人もいなかった」という藤本氏が体験から紡ぎ出した言葉は、私たちに優しく「あなたもきつとできる」と伝えてくれているようである。最後は、自分自身の能力を開花させてくれた昔の上司である社長への感謝を手紙にする形で締めくくられている。藤本氏が社長から受け取った愛情を土台に人に貢献し、そして原点に戻って社長に感謝するという、愛情の循環が伝わるシーンともいえ、思わず涙が出そうになる箇所である。

愛情から人を支え、時に人を強

く導く藤本氏のあり方は、『エルダーシップ』を体現していると言えるだろう。『エルダーシップ』とは、アメリカのプロセス思考心理学者であるアーノルド・ミンデル氏のコンセプトであり、多様性・全体性・持続可能性を尊重する姿勢という意味である。これまで一つの典型とされてきた従来のリーダー像が、表に立つてチームを引っ張っていくタイプの人物に対し、エルダー(elder)は、自分自身や集団がもっている「智慧」につなげる力を持ち、チーム全体の利益を第一に考えることのできる人物という意味だ。先が見えない混沌とした時代となった今、チームを率いる誰もが、エルダー

である自分を呼び覚ますことが求められているともいえる。その意味で、多くのリーダーにぜひ手にとっていただきたい一冊である。また、愛情を土台に生きたいと願う全ての方にとって、生きるヒントが得られる一冊だと感じている。



本書は実話である。

平均以下だと思いこんでいた著者が一つの出会いによって能力を開花し、経営者となり、仲間と共に壮大な目標に向かって生きていくノンフィクションだ。

それをコーチングの視点から解説した本書には

他を圧倒する説得力と感動がある。



お茶とコーヒー、どっちがいいと思う？

大好評につき
第3版

セルフプロデュース・コーチングを通して伝えたいことは
「愛情で繋がる世界」 藤本ゆかり[著]

お買い
求めは

Amazon →
ジュンク堂 那覇店

定価：本体 1,650 円 (+ 税)

