

はじめまして

「生活習慣の改善」・「関係性コンディショニング」・「セルフイメージアップ」の専門コーチ  
小橋広市(こばしひろ)と申します。

私は、2013年3月29日に重度の急性心筋梗塞で倒れました。  
倒れるまでは、自分だけは病気にはならないと思っていました。  
しかし、「死」の淵に立って初めて、本気で生活習慣の改善に取り組み、  
何度も挫折しかけては専門コーチに背中を押してもらって今があります。

私の経験を基にしたメソッドで、本気で生活習慣を変えたい人に向けて講座を開催致します。

生活の悪習慣は、知らないうちに潜在意識に刷り込まれて病気の因子として蓄積され、  
「自分だけは大丈夫」と思っているうちに身体は蝕まれています。

「仕事の責任」、「家族サービス」、「人間関係」どれも大切ですが、  
仕事で無理をし頑張り過ぎることで、いつの間にか身体には負担をかけています。

ストレスで健康に不安を抱えている、あなたの「悪習慣」を改善する  
ワークショップ形式のセミナーのカリキュラムをお伝えします。

### 3つのメソッド

- ・関係性コンディショニング
- ・生活習慣の改善
- ・セルフイメージアップ

## 【関係性コンディショニング】

生活習慣の改善には、家族の協力が必要です。しかし、職場の人間関係でストレスを抱え、そのストレスが家族にも影響を及ぼしていると、家族の協力を得られないどころか、家族全員の生活習慣にも影響する負のスパイラルに陥ります。

生活習慣の改善には、悪習慣になる根っこのストレス断つことが重要になります。  
会社に勤めている方は、上司や同僚、部下との関係性。  
事業主の方は、お客様、得意先との関係性。  
主婦の方は、ご主人、お子様、ご近所、ママ友との関係性。

### いがみ合ったり、傷つけ合うことなく 人間関係を改善する画期的なメソッド。

「あの人とは話しかみ合わないし話しているとストレスが溜まる」  
というように一度、関係性が崩れ始めると泥沼状態になることがあります。

こんな状態に陥る大きな原因として、  
**「他者から観る自分の姿を自分では観ることができない」**  
ところにあり、通常のコミュニケーションスキルでは  
問題解決に至らないばかりか状況が悪化するばかりです。

この講座で行なうメソッドを使うと  
自分に向けて相手が吐き出す「毒素」の原因が解るので  
相手を許せるようになって双方の観えない部分が観えるようになり、  
相手と新しい関わり方ができるようになると同時に、  
あなた自身のセルフイメージがアップします。

## 【生活習慣改善の実践講座】

講座では、私自身の経験を基に、これまで皆さんが無意識にやってきた悪習慣を、ワークショップで現状を把握することから始め、どうしたら行動ができ、継続できるのかをお伝えしたいと思っています。  
加えて、生活習慣を乱す原因となるストレスをなくすワークショップを行ないます。

### ◇各セミナーのカリキュラム

#### 関係性を整える(個人／企業研修)

- ・ お互いの関係性が悪くなる原因！～負のループ～
- ・ 他者と自分が共通する盲点 ～グループワーク～
- ・ ストレスや行動できない原因を知る ～ストレスの種類～
- ・ ストレスをなくす ～問題解決のグループワーク～
- ・ 自己開示して前向きになる ～ポジティブシンキング～

#### 生活習慣の改善(個人／グループセッション)

- ・ 私が倒れる以前の生活の悪習感 ～共感～
- ・ 心臓の冠動脈8箇所が梗塞し心筋の半分以上を失った現状 ～痛みを知る～
- ・ 個別の悪習感を知る ～現状把握のグループワーク～
- ・ 悪習感と良習慣と脳の構造 ～脳のしくみ～
- ・ 悪習感の行動意図を入れ替える ～グループワーク～
- ・ 良習慣を刷り込む ～悪習慣と良習慣の関係～
- ・ 継続させる秘密 ～メソッド～

受講料 未定（資料代含む。）

講演時間 2時間～6時間

## 【経 歴】

1954. 08 倉敷に生れる。武蔵野美術大学卒業後、建築士事務所にて公共施設、ホテル、店舗など設計・監理に従事する傍ら、木・金属・ガラス工芸を独学にて修得。
1998. 10 京都東山高台寺にて秀吉公没後四百年祭『秋のライトスケープ桃山の心』と称して方丈前庭、波心庭に大型万華鏡を2基、ガラスアートで演出。
1999. 04 京都市女性総合センター、ウイングス京都フェスタにガラスオブジェ『自立』で出展。
1999. 12 JR 西日本のポスター 『ミオ・クリスマス』プロデュース。
2000. 12 京都宝ヶ池プリンスホテル中庭にてライトスケープ『20世紀ー21世紀・平安からの光陰』を2000. 12. 6～2001. 1. 31まで開催。
2001. 10 妙蓮寺石庭にてライトスケープ『時』を10. 6～10. 12まで開催。
2002. 03 京都東山高台寺にて『春のライトスケープ森羅万象』と称して方丈前庭、波心庭にガラスアートで演出。
2003. 02 アジア国際建築家連合コンペ 都市型コートハウス(多目的建築空間)各室に光・風・緑を注ぎこんだ三次元空間『光と風と緑の建築空間』で最優秀作品賞受賞。
2003. 07 メーカー推薦コンペで『住宅とギャラリー』景観作品賞受賞。
2004. 11 White Christmas in 軽井沢 イルミネーション特別監修賞受賞。
2005. 09 ファーストフードCM製作の技術提供でキャラクター部門優秀賞受賞。
2007. 03 メーカーCM『NEW 倅田來未』Hiro Kobashi & Think Tank SAELAにてプロデュース。
2013. 03 建築空間デザイン・耐震調査、及びライトアッププロデュース・ガラス造形作家。
- 2013. 05 研修講師・生活習慣改善の専門コーチを主業務とする。**
- 2015. 05 関係性コンディショニング・生活習慣改善の専門コーチとして、企業研修・グループセミナー・個人セッションなどの業務で現在に至る。**

## 【資格】

- ・一、二級建築士免許取得
- ・日本建築防災協会 特殊建築物等調査資格者
- ・関係コンディショニングプラクティショナー取得
- ・全米 NLP 協会認定 NLP プラクティショナー取得
- ・日本 NLP 協会認定 NLP プラクティショナー取得
- ・カナダ Success Strateties 社/シエリー・ローズ・シャーベイ認定 LOB プロファイルプラクティショナー取得
- ・NLP ハイパーコミュニケーション

◇ 所属 JCA 日本コーチ協会正会員



以上、簡単ですが、ご査収くださいますよう、宜しくお願い申し上げます。

小橋 広市

〒607-8232

京都市山科区勤修寺福岡町 312-403

TEL 075-581-4303 Fax 075-581-4308 携帯 090-3359-2179

# 【セミナー1日目のコンテンツ】

## 1 自己紹介

・コーチとは

・現在の状況

・誰の為に

人間関係に悩んでいる人。

生活習慣を変えたい人。

セルフイメージが低い人。(自分に抱いているイメージ)

・何を

専門的スキルで自らの気づきを促し、継続する手助けする。

・どのようになる

会社の上司や同僚、部下との関係性。事業主の方は、お客様、得意先との関係性。

主婦の方は、ご主人、お子様、ご近所、ママ友と新しい関わり方を構築できる。

悪習慣を良習慣に置き換え健康を維持できる。

健康で笑顔が多い豊かな人生に変わる。

## 2問題提起

・あなたの現在の状況と悩み。

・参加者の共感を得る。

### 3共感

- ・自分の過去のストーリー

### 4コーチと出会ったことで何が変わったか

### 5実績

- ・改善したことを数値で話す。

### 6固定概念を外す例話

- ・高血圧症は薬を飲み続けなければならない
- ・運動はできない
- ・酒は飲めない

### 7解決策の提示

- ・何故、コーチを付けるのか
- ・コーチングが何故良いのか

### 8その際、犯しがちは落とし穴

- ・欲望との葛藤
- ・一日くらいという考え方

## 9 最初の一步は

- ・具体的なセッションの流れ

## 10 ワーク

- ・両手をバンザイし上を向いて声を出して笑う  
(その状態で怒った顔をすると不自然)
- ・自分に近いモノに例える(灯台・道標・ひまわり)  
次に仕事に関する動詞で、何をしたいか  
(健康になる・・・)

## 11 アンケート

- ・手書きのお客様の声を掲載。
- ・質問の内容を具体的にする。
- ・他のセミナーとどこが違ったか。
- ・講師のプレゼンス。
- ・何故、セミナーを受講しようと思ったか。
- ・受講後、気持ちの変化があったか。

◇個別相談にもっていくセミナーのコンテンツを考える。



