

リーダーに求められるコミュニケーション研修

「リーダーに求められるうまくいく習慣とは？」



講師 メンタルトレーナー & ポジティブ心理カウンセラー
吉田 こうじ

講師プロフィール



ブレイクステート代表 (一社)ピープルスキル協会 理事
メンタルトレーナー & ポジティブ心理カウンセラー 吉田こうじ
▶HP <http://www.nlp-breakstate.net>

吉田こうじの YOUTUBE チャンネル
▶「メンタルトレーナー吉田こうじ」で検索！
心と脳に効く動画をアップしています(^_^)

日本最大メルマガ配信スタンド「まぐまぐ」で殿堂入り獲得！無料メールマガジン発行中！！『うまくいく人の目標達成術』
▶登録無料です！ <http://www.mag2.com/m/0001294492.html>

昭和42年 宮城県仙台市出身

趣味 ロングボード、スケートボード、釣り、焚き火、キャンプ、お酒、読書、映画鑑賞

経歴 某大手コンシューマーファイナンス会社に入社し、20代で支店長に抜擢。

その後、営業部長、人事部採用教育、コールセンター統括、などを経験。

マネジメントに携わる中で、「環境に左右されずに結果を出し続ける人と、環境に左右され折れてしまう人の思考や行動の違い」に興味を持ち、実践心理学のNLP(神経言語プログラミング)やカウンセリング、コーチングを学ぶ。



自ら学んだスキルを職場で活用し、短期間で職場環境が激変することを何度も体験。

しかし、勤めていた会社の経営状況悪化に伴い、自らがリストラ推進をする中で、「仕事の意義」を見出せなくなる。そんな中、単身赴任先の東京で東日本大震災に遭遇。自分が生かされている意味を求めて、一時はセラピーの世界にも足を踏み入れ、自己探求を深める。

その結果「自分らしい人生を豊かに生きることをサポートすること」が自らの使命であると確信し、23年勤めた会社を自主退社し、地元仙台市内にて起業。同年、一般社団法人 ピープルスキル協会の理事にも就任する。

現在、「メンタルトレーナー & ポジティブ心理カウンセラー」として、学校、病院、福祉、企業、自治体の研修・講演活動は年間150本を数える。心理学のスキルをビジネスに融合させ、受講者のポテンシャルを引き出す独特な研修やセミナーは受講者から好評を博す。また「一歩踏み出すことができない」「自分の才能、強みがわからない」といった心の悩みを解消するための、支援活動も積極的に行っている。

<資格>

全米 NLP 協会認定トレーナー、米国 NLP 協会認定コーチ、LAB プロファイル®コンサルタントトレーナー
タイムラインセラピーTM プラクティショナー ほか

【Facebook】<https://www.facebook.com/kouji.yoshida> お友達申請はお気軽にどうぞ！

1. うまくいくリーダーに共通する7ヶ条

第1条: うまくいっているリーダーは自分でステートをコントロールしている

※ステート: 心身の状態(気分、フィーリングなど)

いいステートを焼き付けるヒント「いいステートの状態を身体に記憶する！」

☞ 自分に最高に自信が持てた過去の出来事を1つ書き出してみよう！

☞ 2人1組で互いに聞いてみよう！ (2人1組)

質問例: それは、いつですか？ どんな場所ですか？ 周りにだれがいますか？

何か音は聞こえますか？ その時、どんな気分ですか？ その気分を十分感じて…

第2条:うまくいっているリーダーは自分の思考を意識している



- ▶ ある研究によると、人は1日に7万回～9万回思考している
- ▶ 思考とは「問いかけ」と「その答え」の繰り返し
- ▶ “いま、ここ”に集中しているか？
- ▶ 思考は感情に影響し、感情は行動に影響し、行動は結果に影響する
- ▶ 向かうべきゴールを設定したら“いま、ここ”に集中する

“いま、ここ”に集中するヒント「待ちの姿勢から攻めの姿勢へ！」

☞ 前日に翌日やるべき仕事の棚卸と優先順位つけを行う

※「なぜ、それをその時間にする必要があるのか？」意味・目的を明らかにすること

☞ 予定外の仕事が入ったら、改めて優先順位付けを行う (PDCA)

☞ 明日の業務棚卸をしてみよう！

時間	業務内容	理由・目的	チェック
8:30-9:00			<input type="checkbox"/>
9:00-9:30			<input type="checkbox"/>
9:30-10:00			<input type="checkbox"/>
10:00-10:30			<input type="checkbox"/>

第3条:うまくいっているリーダーは解釈に柔軟性を持っている

- ▶ 解釈(意味付け)はステートに影響される
- ▶ 出来事に意味はない。意味付け(解釈)は、自分で自由に選択できる
- ▶ 出来事→解釈(思考)→感情→行動→結果
- ▶ 自分のエネルギーを高める解釈をしよう

解釈力を磨くヒント「眼鏡はいくらでもかけかえることができる」

☞ ネガティブな解釈に気づいたら、それをポジティブに書き換えてみる

(例)

「雨だ。面倒だな…」→「雨だ。みんな憂鬱だろうから、何か笑いのネタでも考えるか～」

☞ ネガティブな解釈の後に、思考が引きずられていることに気づいたら「いったん、ストップ！」と自分で唱えてみる

☞ グループで解釈の書き換えをやってみよう！

第4条:うまくいっているリーダーは常に目的を意識している



- ▶ リーダーは常に目標とその目的を意識する
※向かうべきビジョンがある
- ▶ そして自分の言葉で語る
- ▶ 部下、後輩目線でも目的を語れる
※多面的にメリット、デメリットを洗い出す
- ▶ 目的に向かう自身のキャリア像を自分の言葉で語る
※部下、後輩のロールモデル像となるもの

向かうべき方向(目的)をキャリアから明確にするヒント

☞以下の質問にお答えください。

質問1:

いまから3年後の理想の自分はどんな自分ですか？ ご自由にお書きください。

質問2:

なぜそれがあなたの理想なのですか？ そうなることで、何を得ようとしているのでしょうか？
そして、その先さらにどうなりたいのでしょうか？

第5条:うまくいっているリーダーは部下を勇気づけしている



- ▶ 指導、育成という名の「勇気くじき」「支配」になっていないか？
- ▶ 注意、指導の場面こそ「勇気づけ」のチャンス
- ▶ リーダーはあらゆる場면을「勇気づけの機会」と捉えよう
- ▶ リーダーは最後に必ずメンバーを笑顔にする
※貢献、達成、成長、充実、自信 など

失敗を勇気づけの機会に変えるコミュニケーション「問いかけで世界が変わる」

☞ 2人1組になり実際にやってみよう！（2人1組）
一方が終わったら、交代して続けて行ってください

<手順>

- ・リーダー役、後輩役を決める
- ・後輩役は最近の失敗談（ヒヤリハットなど）を思い返す
- ・後輩役が「実はちょっとミスしまして…」からスタート
- ・リーダー役は質問フレームに沿って質問していく
- ・普段よりも1.5倍増しで、あいづち、うなずきをしっかり行う
- ・適宜、後輩の言葉を繰り返しながら「それで？」など話をうながす

質問1「何があったの？」

質問2「もう少し具体的に教えて？」

質問3「その時、どんな気持ちになった？」

質問4「本当はどんなふうになることを望んでいる？」

質問5「もしそんな自分だったらどんなことができそう？」

質問6「ここまで話してみて何か気づいたことは？」

質問7「じゃあ次に同じミスをしないために、具体的にどうするか話してみよう！」

第6条:うまくいっているリーダーはセルフイメージが高い

- ▶ セルフイメージとは「自分とは〇〇な人間だ」という自分に対する思い込み
- ▶ 思い込みでありいくらでも書き換えることができる
- ▶ セルフイメージにはネガティブなものもあればポジティブなものもある
- ▶ セルフイメージが高まると、突然、目の前に可能性の扉が開く
- ▶ セルフイメージが低いと…

セルフイメージを高めるヒント「フォーカスの向きを変える」

- ☞ 「ない」「できない」「足りない」から「ある」「できる」「満たされている」ことにフォーカスをシフトさせる
- ☞ 「ない」「むり」「だって」「でも」「そんなこと言ったって」などの、否定形の言葉に注意する

(例)

私は〇〇なんかできない → 私は△△ならできる

私はお金がたまらない → 私の財布には現金が入っている

私は仕事に集中できない → 私は仕事に集中している時もある

私はみんなから嫌われている → 私のことを気にかけてくれている人もいる

☞ 実際に、ひとつ書き換えてみよう！

<手順>

- 1) 自分のことを「私は〇〇な人間だ」とイメージした時に、ネガティブなイメージのものをひとつピックアップする

- 2) それをポジティブな表現、真実に近い表現に書き換える

第7条:うまくいっているリーダーは仕事軸を持っている

- ▶ 仕事軸:仕事をする上で本当に大切にしていること、これだけは譲れないもの
- ▶ 自分の仕事軸が明確になっていると環境に左右されない

仕事軸を明確にするヒント「仕事の価値基準を見つける」

☞2人1組でやってみよう!

<手順>

- 1) 聞き手(質問者)と話し手(回答者)を決める
- 2) 聞き手は「仕事で一番大切なことを一言で言うとなんですか?」と質問する
- 3) 聞き手は「仕事で次に大切なことを一言で言うとなんですか?」と質問する
- 4) 聞き手は「仕事でその次に大切なことを一言で言うとなんですか?」と質問する
- 5) 終わったら交代する

☞優先順位を再確認する

<手順>

- 1) 聞き手は「○○と△△では、どちらが大切ですか?」と質問する
- 2) ベスト3の順位について、じっくりくるまで比較する

2. まとめ: ミッションステートメントを宣言しよう!

私 _____ は、 _____ なリーダーとして、
部下・後輩に _____ を提供します。

私 _____ は、 _____ なリーダーとして、
同僚に _____ を提供します。

私 _____ は、 _____ なリーダーとして、
上司に _____ を提供します。

私 _____ は、 _____ なリーダーとして、
患者さんに _____ を提供します。

それによって、 _____

を実現することを宣言します。

3. リーダーに贈る言葉

逆説の10ヶ条 ケント・M・キース

1. 人は不合理で、わからず屋で、わがままな存在だ。それでもなお、人を愛しなさい。
2. 何か良いことをすれば、隠された利己的な動機があるはずだと人に責められるだろう。それでもなお、良いことをしなさい。
3. 成功すれば、うその友だちと本物の敵を得ることになる。それでもなお、成功しなさい。
4. 今日の善行は明日になれば忘れられてしまうだろう。それでもなお、良いことをしなさい。
5. 正直で率直なあり方はあなたを無防備にするだろう。それでもなお、正直で率直なあなたでいなさい。
6. もっとも大きな考えをもったもっとも大きな男女は、もっとも小さな心をもったもっとも小さな男女によって撃ち落とされるかもしれない。それでもなお、大きな考えをもちなさい。
7. 人は弱者をひいきにはするが、勝者のあとにしかついていかない。それでもなお弱者のために戦いなさい。
8. 何年もかけて築いたものが一夜にして崩れ去るかもしれない。それでもなお、築き上げなさい。
9. 人が本当に助けを必要としていても、実際に助けの手を差し伸べると攻撃されるかもしれない。それでもなお、人を助けなさい。
10. 世界のために最善を尽くしても、その見返りにひどい仕打ちを受けるかもしれない。それでもなお、世界のために最善を尽くしなさい。

大変お疲れさまでした！！