

料金後納

ゆうメール

[差出人・返還先]  
アド・ダイゼン東住吉分室  
〒554-0041大阪市  
東住吉区桑津1-11-2



sanpo yoshi  
monthly letter

月刊 三方よし通信 | 2021年9月号



## 今月のテーマ「リフレイン ~「実践」から「習慣」へ~」

9月のセミナー・イベント Information

### 世界普遍のリーダーシップ原則 7つの習慣®実践会

アフターコロナに向けて今すぐ取り組むべき優れたリーダーになるための7つの習慣とは

講師：7つの習慣®実践会ファシリテーター

北野裕子

参加費：5,500円

会場：オンライン (Zoom)



「7つの習慣®」書籍を持っている人は多いが、一人で正しく理解することは難しい。読破し更に理解し実践している人はほとんどいないと言っても過言ではない。7つの習慣を深く学んだファシリテーターが、実生活においての活かし方を的確にコーチングします。



9月11日(土) AM9:30~12:00

テーマ：

「夢が叶うビジョンボードの作り方」

夢は実現するためにある！あなたの役割一つひとつを大切に、欲張りな夢を叶えるビジョンボードを作りましょう！

9月12日(日) AM6:00~8:30

テーマ：

「パラダイムと原則~7つの習慣とは~」

44か国語に翻訳され、全世界3,000万部、日本でも累計200万部を売り上げたベストセラー。まずは基本的な言葉の理解から始めます。

社長からおたより

小さいことを積み重ねるのが、  
とんでもないところへ行く  
ただ一つの道

拝啓 初秋の候、皆様におかれましては益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、大変な状況下ではありましたが東京2020オリンピックが開催され、アスリートの皆さんから多くの感動を頂きました。次はパラリンピック楽しみです。

さて、今回のテーマは「リフレイン=同じ部分を繰り返す、反復すること」です。オリンピック・パラリンピックに出場されるまでには、これまでの競技人生において何度も同じ練習を繰り返されたことと思います。そのコツは①主体的である ②感謝の気持ちを持つ ③仕組みを作る です。

①主体的である：幼い頃からその競技を楽しんで行き、身近な存在である親から褒められて育ったアスリートが多いのが印象的。スランプがあっても自分の選択として主体的に長く続けられています。

②感謝の気持ちを持つ：団体競技はもちろんのこと個人競技においても、オリンピックに出場するには多くの人の支えがあったること、またオリンピック開催に至っても当たり前ではなく口々に感謝の気持ちを述べられていたのが印象的で、強さの秘訣だと感じました。

③仕組みを作る：どうすれば継続できるのか、淡々とやり続けるための仕組みを作ることもあると良いでしょう。

以上はリフレインのコツです。そして更に「楽しむ」をプラスできれば、あなたの夢の実現も真近です。

敬 具

代表取締役

北野裕子

profile

2009年12月株式会社エフアイ代表取締役社長に就任、経営資源「人・モノ・金」のうち最も重要なのは「人」であると、数々の失敗の中から確信する。以後、社員教育に力を注ぎ、「ハッピートライアングル=相互理解・相互支援・相乗効果」を自ら実践し、世の中を広げることを使命としている。



### 健康体操セミナー

身体と脳をゆるめ、ひらめき力UP!

9月8日(水) 12:30~13:30

講師：健康運動実践指導者

河合未寿季

参加費：1,000円

会場：オンライン (Zoom)

テーマ：体と脳の関係、  
運動による効果とは



ずっと同じ姿勢でいることが、関節のみならず考え方までかたくなる原因に!?実際に体操しながら脳も身体も柔らかくし、ひらめき力を高めましょう!

### 成果を上げるハッピーシリーズ

“気づき力”が高いと人にモテる!?  
成果を上げる『人』に必要な要素

9月15日(水) 16:00~18:00

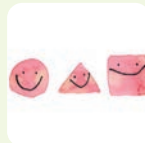
講師：三方よしコーチ

河合未寿季

参加費：3,000円

会場：オンライン (Zoom)

テーマ：情熱行動を生む  
「ハッピースクエア」②



ハッピースクエア第2弾! お客様に選んでいただくために必要なのは“気づき力”?今のこの時代を生き抜く人になる秘訣をお伝えする体感型セミナー。

### デザイン思考セミナー 9月クラス

ラフなアイデアが要!  
意外に面白いかも?を発掘!

9月28日(火) 15:30~17:30

講師：宇宙一の健康デザイナー

河合未寿季

参加費：1回4,000円

(3回シリーズ10,000円)

会場：オンライン (Zoom)



ざっくりしたラフなアイデアは、斬新で新しい答えを生む大事な材料。自分の中に眠っている“答えのカケラ”をアウトプットしてみませんか?

### 無料お試し研修

風通しの良い組織は  
高いパフォーマンスを発揮する

変化が激しい今の時代を乗り越えるチームに必要な要素とは? ニーズや課題、ゴールイメージに合わせてお伝えする「体感型研修」を1回限定、無料で実施!

無料  
お試し研修  
実施中!



セミナーのご予約、掲載情報についてのお問合せはこちらまで

www.efuai.co.jp

エフアイ

検索





# sanpo yoshi

monthly letter

開催レポート オンラインデザイン思考セミナー

## 意外なアイデアは 1mm横に転がっている!

三方よしコーチ 河合未寿季



全3回コースで毎月開催している「デザイン思考セミナー」、おかげさまで「面白い!」や「思いつきもしなかったアイデアに出会えた!」とのお声を頂いています。

ビジネスの世界に、ビジネスの思考ではなくアートやデザインの思考を取り入れる。

何が正解か…答えがない、あるいは複数ある時代になり、自分なりの答えを創り出す力が became 必要になりました。こんなあったらいいな〜という妄想やぶっ飛んだ発想から、面白そう! やってみたい! が生まれ、プロトタイプとして形になっていくのが楽しいです。

他の人の意見と掛け合わせることで、さらに面白くなります。今行き詰まっている…という方にオススメです!



セミナー参加者の声 オンラインデザイン思考セミナー 6月クラス

## 毎回新たな発見があります

株式会社湖光ファイン アクアクララびわこ 係長 北村静乃様



### <参加してみて>

「目の前の仕事に追われる日々、豊かな発想ができる柔らかな頭に改善し、新規顧客開拓・新規商品導入に取り組みたい!」と思い参加させて頂いています。毎回違った切り口で意見が交わせ、リフレッシュできる環境が大変気に入っています。

### <今後への生かし方>

人と人が感情面で共感することの重要性を学び、できているつもりでいたことに改めて気づかされました。自分が変われば周りも変わる、一歩ずつ取り組んでいきます。



## みずきの 健幸 Tune OP #14



三方よしコーチ河合未寿季(みずき)が Happy な健幸情報をお届け。

### 「良い習慣」でレベルアップ!



コラム

## わたしたちのしごと #26

### 脳の可動域を広げる

私たちの仕事のひとつに、「脳の可動域を広げる」という支援があります。スポーツ選手の試合前のストレッチは、体の可動域を広げることで、ケガの防止ばかりでなく、最大のパフォーマンスを発揮するという効果があります。

仕事でも同じことが言えます。脳の可動域を広げることで、観る力や気づく力、さらに、考える力や決める力がつくので、トラブルを防ぐばかりでなく、大きな成果を生み出すことができます。頭だけで考えるのではなく、目で観察し、耳で相手の心の声を聴き、感じたことを口にして、手を使って何らかの形にしていきます。頭以外の部位、つまり神経細胞が集中している、目や耳、口や手を同時に動かすことで、人間にしかできない新たな発想の結合を生み出すことができるからです。



### 習慣を支える物語

このようなストレッチやトレーニングを習慣化させるためのコツのひとつは、過去から現在、そして未来を物語にすることです。決めたことをやらず、壁にぶち当たっている自分(過去)、自分を変えようと決心した自分(現在)、壁を乗り越えて成果をあげている自分(未来)をひとつにつなぎ、言葉やイラストなどで物語にしていくのです。あらゆることを物語にすることで、決めたことを実践し、それを習慣にすることができるのです。皆様に寄り添う私たちコーチやトレーナーの役割、使命でもあります。



三方よし事業部  
ビジネス演劇プロデュース総監督  
榎村晴夫 Haruo Kashimura

### profile

意思決定の早い中小企業を対象に、感性・知性を磨く独自のメソッドで人と組織の潜在能力を最大限に引き出し、成果に結びつけることを使命に活動中。30年間で世界一、日本一に導いた企業は17社に及ぶ。感性、知性を磨く独自のワークショップの運営は2万回以上、専門分野は組織風土改革、経営戦略、ブランディング、M&A、エグゼクティブ・コーチング等。

### epilogue あとがき

新しいことにチャレンジする時よりも、やりかけたことを習慣にする時の方が、たくさんエネルギーが必要な気がする河合です…笑 そんな時はやることのボリュームを小さくして、コツコツ毎日続けられるサイズにすれば、寝る前やちょっとした空き時間に取り組めます。まずは、習慣になるまで繰り返すことが大事ですね。(編集長/三方よしコーチ 河合未寿季)

セミナーのご予約、掲載情報についてのお問合せはこちらまで

efuai 株式会社エフアイ

tel. 077-551-2531

〒520-3015 滋賀県栗東市安養寺6-1-44 エフアイビル2F Fax. 077-551-2536

