



# sanpo yoshi

monthly letter

セミナー開催レポート

TM会議

## 「やってみたい!」をすぐトライ 自由に挑戦できる組織風土づくり

三方よしコーチ 河合未寿季



セイリン様のTM(トップマネジメント)会議は参加する全員が自然体。思ったことを思ったサイズで発信+相手の発信をしっかり受信。キャッチボールのように意見を重ねることで、たくさんのアイデアや挑戦、良い変化に繋がっています。

現場で活躍中の西川マネージャーもTM会議に参加して下さるようになり、現場で起こっていることをより高い視座で観察。その気づきをもとに「会社の理念や考え方に沿った行動は何か?」と考える機会になっていると感じます。

速いスピードで常に変化されているセイリン様。TM陣と現場の繋がりもさらに強化され、どんな相乗効果が生まれるのか楽しみです。



参加者の声 株式会社セイリン  
マネージャー 西川 志穂 様



## 「人」と「想い」を繋ぐパイプ役に

### <参加してみて>

会社をより良くする会議の場で、ありのままの自分で本音を発信できるのが有り難く、すごいことだと感じます。オーナー・統括の前では良い意味で気を張らなくて良く、客観的に一つのことをじっくり考えたりできる貴重な機会です。高い視座での意見交換は新たな発見がたくさんあります。

### <今後の活かし方>

普段はマネージャーとして現場でスタッフと関わる機会が多いので、オーナー・統括とスタッフ皆の心の距離が常に近くにいられるように、お互いの考えや気持ちを繋ぐパイプ役になっていけたらと思っています。



コラム

## わたしたちの仕事 #39

### アフターメーション

私たちの仕事に「描いた未来の実現」という支援があります。実現に必要なのは情熱的な行動。そして、それを支えるものが2つあります。ひとつは「アフターメーション」です。アフターメーションとは、ポジティブな自己宣言であり、かつ理想の未来や潜在能力を自分に信じ込ませ、効果的な目標設定を行うことでもあります。ピカソは「想像できるものは全て現実になる」と言いました。反対に考えれば、イメージできないものは現実にもならないということです。イメージしたものが現実になることから、ワクワクする未来を想像していきましょう。それが、私たちの内側から出る、決して冷めることのない情熱的な行動として現れます。私たちをつくるのは「言葉」です。どうせなら建設的な言葉を選択しアフターメーションしていきましょう。

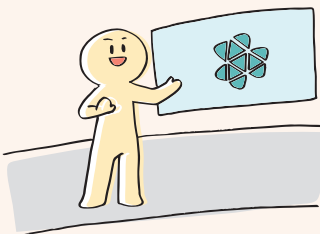
### メンタルリハーサル

もうひとつは、メンタルリハーサルです。ポジティブな未来を描きますが、予測不可能な時代です。様々な困難が降りかかってきます。そうした事態にも冷静に対処できるよう「予行演習」が必要です。マイナスやリスクを想定して行う「予行演習」がメンタルリハーサルです。訓練を繰り返すことで「心」が鍛えられます。メンタルリハーサルは自分自身との対話でもあり、現在地をしっかりと観察する力も身につきます。プレゼンテーションばかりでなく普段の対話でも、事前にリハーサルを繰り返すことで、新たな気づきを得ることができ、本番の品質が高まっていきます。描いた未来を実現させるための2つの鍵「アフターメーション」と「メンタルリハーサル」は、とてもシンプルな原則であるといえます。

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、エクゼクティブ・コーチング等。

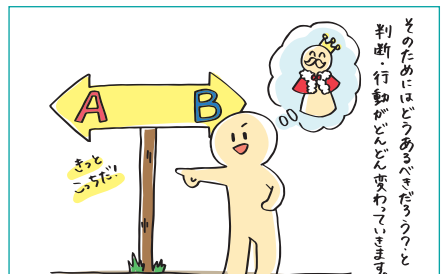
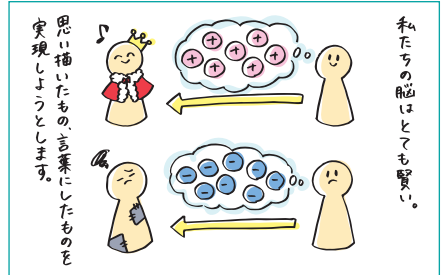


## みずきの 健幸 Tune OP #28



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。

タイトル:目的地へのコンパスは...?



### epilogue あとがき

よく「言葉」と言いますが、自分が口に出した言葉は頭に残る感じがします。マイナスなことばかりを言っていたら、マイナスなものが寄ってくる。楽しいから笑顔になるのではなく、笑顔でいるからだんだん楽しくなってくるとも聞きます。プラスの言葉に言い換えるだけで、気持ちも考え方も上を向きそうですね。

(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



料金後納

ゆうメール

[差出人・返還先]  
アドアイゼン東住吉分室  
〒546-0041大阪市  
東住吉区桑津1-11-2

## 今月のテーマ「Realize～実現する～」

11月のセミナー・イベント Information

お申し込みはコチラから▶  
<http://www.efuai.co.jp/event/>



### 健幸まめ知識「運動」編

スポーツの秋。夏は暑くて動けないけど、だんだん涼しくなって運動しやすくなってきた!と思う方、多いのではないのでしょうか?一言で運動と言っても沢山の種類がありますよね。運動は大きく3つに分類されます。(運動の効果と種類は一例です。)



**有酸素**  
脂肪燃焼  
スタミナUP  
心肺機能UP



**筋トレ**  
基礎代謝UP  
筋肉量UP  
痛みの軽減



**ストレッチ**  
血流UP  
柔軟性UP  
ケガ防止

それぞれ効果が違い大切な運動。

ただ…筋肉が少ない(減る)と、運動の効果は上がりません!  
まずは少しずつでも「筋肉をつける」ことを意識していきましょう。

### 健幸体操セミナー

#### 寒い季節は運動の効果UP! 代謝を上げて病気を防ぐ

11月7日(月) 12:45~13:30

講師: 健康運動実践指導者

河合未寿季

参加費: 1,100円

会場: オンライン (Zoom)



スポーツの秋。寒い季節は熱を生み出すために身体が「燃えよう!」と代謝を上げてくれます。まずは取り組みやすいストレッチから、一緒にやってみましょう!

efuai  
**sanpo yoshi**  
monthly letter

月刊 三方よし通信 | 2022年11月号



社長からおたより

### 右脳でリーダーシップ 左脳でマネジメント

拝啓 深秋の候 紅葉の季節となり令和4年も残すところ2ヶ月となりました。皆様におかれましては日々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

10月のテーマは「未来を紡ぐ物語」11月は「Realize～実現する～」です。ここに皆様の思い描く未来を実現して頂きたいという願いが込められています。実現するには、右脳と左脳の働きの違いを理解しバランス良く使うことが有効であることは間違いありません。

一般的に右脳は女性脳で感性、左脳は男性脳で論理を司ると言われています。更におしすすめてみますと、右脳が得意とすることは「直感的・創造的・全体性・部分と部分の関係性や結合・総括的で時間を超越・映像」等。一方で左脳が得意とすることは「論理的・言語的・個々の部分や特定のこと・分析・分解・順を追う・時間の制限を受ける・言葉」等です。

また人間の脳には「対側性」があり、脳の各半球はそれぞれ体の反対側の半身を司っています。つまり、右手をあげるのは左脳、左手をあげるのは右脳、文字を左から右へと読み書きする行為も左脳、また人間のおおよそ90%が右利きで現代は左脳の優位性が強化されています。

つまり現代は右脳の活性化が重要だと言えます。右脳を活用する方法として、完訳7つの習慣<sup>®</sup>では「視野を広げる」「イメージ化と自己宣誓書」の2つの方法が紹介されています。ぜひ一緒に取り組んでみませんか。

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、世の中に広げることが使命としている。



### 右脳活性で実現へと導く☆ 使命に導かれる ビジョンボード作成セミナー

無理なく自然の流れに従って夢を実現する方法☆ <全3回>



講師: 7つの習慣<sup>®</sup>  
実践会ファンリテーター

北野裕子

参加費: 16,500円/3回

会場: 株式会社エフアイ4階  
三方よし道場

※スポーツ参加はご相談ください。

1回目 11月19日(土) AM10:00~12:00

テーマ「あなたの役割と使命を考える」

激動の時代。自分の人生このままで良いのか?と問いかけた方は多いはず。あなたの人生の終わりを思い描き、様々な役割とそのゴールを想像します。

2回目 12月10日(土) AM10:00~12:00

テーマ「ミッションステートメント作成」

自分の人生を楽しく生きるため、終わりを思い描き、自分の強みを活かしたミッションステートメントを作成します。

3回目 1月7日(土) AM10:00~12:00

テーマ「使命に基づいたビジョンボード作成」

ミッションステートメントを具体的なイメージにする「ビジョンボード」を作成し、夢を実現する力を手に入れましょう!

### デザイン思考セミナー 11月クラス

#### 自分の1mm横に転がっている 「斬新な」アイデアに気づくチカラ

11月29日(火) 10:00~12:00

講師: 宇宙一の健幸デザイナー

河合未寿季

参加費: 全3回コース11,000円  
(スポット参加4,400円)

会場: オンライン (Zoom)



今抱えている課題やお悩みの解決の糸口は、実は身近なところに転がっているかも?この激流の時代を乗り越える「考え方のコツ」、お伝えします。

### エグゼクティブコーチング

#### もう一人で悩まない! 経営のご相談承ります!

日時: ご相談の上(1時間)

コーチ: 北野裕子

参加費: 5,500円

withコロナの時代、経営相談承ります。一人で悩まず一緒に、新しい時代に向け希望を持ち進んで参りましょう!



### LINE公式アカウント

友だち追加で最新のイベント情報をお届けいたします!

