

2023 年 5 月 20 日（土）「ウェルビーイングで育むメンタリング講座」～「ウェルビーイングダイアログの実践」

第 1 回



岡本 直子

フォーカス：人間関係構築力、対話力、幸福力（ウェルビーイング）、共育力（共に育むちから）

ウェルビーイング（幸せ）は伝播する、という研究結果があります。
メンターである人がウェルビーイングな存在であることが、よりよいメンタリングにつながります。
本講座では、受講される方々のウェルビーイングが向上と、受講者と周囲の方々とのつながりを深め、
育んでいくことを「ウェルビーイングダイアログ（対話）」を通じて学び、実践へと導きます。

2023 年 6 月 17 日（土）意欲と能力を引き出す「メンターの思考習慣」

第 2 回



林 哲也

フォーカス：共創力、洞察力、相互支援力、引出し力、自己理解力

人を導くメンターとして、必要な「思考習慣」とは何かをワークを通じて学びます。メンターとして「自立」するとはどういうことか、メンターがメンティを信頼し、相互作用を生み出すとはどういうことかを学びます。また真に自立し、自立した人同士が相乗効果を発揮するとどのような効果を生み出すのかを体感し、自身のメンタリングに活かしていきます。

2023 年 7 月 22 日（土）どんな状況でも楽しめる心を鍛えて、効果的なメンターになるための Yes, and 力（インプロヴィゼーション：即興力）向上

第 3 回



穂積 ひかる

フォーカス：インプロヴィゼーション力（即興力）、つなぐ力、想像力、創造力、柔軟力、活力、自己表現力

近年 VUCA 時代・予測不可能な時代ともいわれている中、ますます自分を俯瞰して捉えられる柔軟な人材が求められています。「インプロヴィゼーション（即興演劇：脚本のない演劇）」は、まさに予測不可能な他者からの投げかけや、状況に陥った時に、アジャイルに対応する姿勢とスキルの鍛錬に最適です。
また、インプロヴィゼーションの軸となる Yes, And な関わり方・在り方、つまり、どんな出来事が起こっても肯定的に受け入れ、提案していく姿勢は、心理的安全性を生み出し、メンターとメンティの信頼関係をより深める効果があります。

2023 年 9 月 30 日（土）メンターの自己認識力を高める「個人の Mission & Ikigai の創造」

第 4 回



鷹見 健司

フォーカス：自己認識力、他者理解力、人間力、自己 MVP の明確化

自己を知ることとはあらゆる人（メンティ）にとって自己実現、人生の充実のための起点となる。自己認識（セフルアウェアネス）力は VUCA 時代の世界のビジネスリーダーの最重要素養として新たな常識となりつつある。「新しい時代の働き方」や「ニューノーマル」が求められるなかでその重要性は更に高まっており、マインドフルネスの起源である仏教の本質も自己を知ることである。自己認識を強化するために、曖昧に捉えられがちな「人間力」を科学的に定義した「全人的人間力」のフレームワークを通じて自己を分析する。「全人的人間力」の 5 つの力の芯となる「活力」の主要構成要素である自分自身のミッション、ビジョン、価値観（Values）の明確化を通じて自己認識強化を図る。