



# 次世代リーダー研修

プレイヤーからリーダーへ。

CHANGE MINDSET AS A LEADER.

次世代をになうリーダーのために…。

*For the leaders of the next generation...*



EARTHSHIP CONSULTING

# 研修講師 略歴/実績



## 松山 淳 MATSUYAMA JUN

研修講師/心理カウンセラー /瞑想指導者  
早稲田大学LRC (Life Redesign College) 講師

1968年 東京都生まれ 1992年 成城大学文芸学部卒業  
約9年間JR東海エージェンシー (広告代理店) に勤務。

2002年 アースシップ・コンサルティング設立。

2016年より3年間、産業能率大学 (経営学部・情報マネジメント学部) 講師  
ナチュラル・メディテーション・ジャパン主宰し瞑想を指導



「ビジネスリーダーの自己成長を支援し、人と組織を笑顔にすることで、世界へ“ピース・オブ・マインド”を広げる」を理念に、個別相談 (面談・電話)、講演、研修、執筆活動など幅広く活動中。

### 【資格】

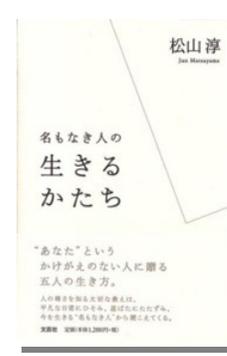
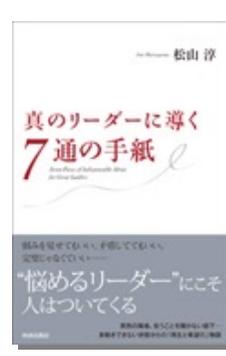
- ◆日本MBTI協会認定 MBTIユーザー (Japan-APT 正会員)
- ◆日本メンタルヘルス協会認定 基礎心理カウンセラー

### 【著作】

- 『君が生きる意味』 (ダイヤモンド社)
- 『『機動戦士ガンダム』が教えてくれた新世代リーダーシップ』(SBクリエイティブ)
- 『バカと笑われるリーダーが最後に勝つ』 (ソフトバンク新書)
- 『真のリーダーに導く7通の手紙』 (青春出版社)
- 『「上司」という仕事のつとめ方』 (実務教育出版)

### 【研修実績】

アマゾンジャパン/HONDA/パナソニック/楽天/レノボ・ジャパン/クラレ/NECフィールドディング/日本臨床工学会/国立熊本大学/コプロラ/杉並区役所/トリンプ・インターナショナル・ジャパン/カブドットコム証券/サザビー・リーグ/市光工業/ヒロセ/東広島青年会議所 (JC) /高崎青年会議所 (JC) /経済人コー円卓会議事務局/三鱗印刷/東京商工会議所 / 国立大学 / 地方自治体/財団法人海外産業人材育成協会 (ベトナム人経営者対象) /三井住建道路 /大成ロテック /コープ静岡/茨城県信用組合/ヒロセ・タイランド (バンコク) ほかに多数



# 次世代リーダー研修〈方針と目的〉

## 〈リーダーとしてのマインドセットを身につける by ポジティブ・アプローチ〉

次世代リーダーとしておさえておきたいベーシックな知識（セルフ・アウェアネス、リーダーシップ、チーム・ビルディング、マインドフルネス）をバランスよく習得する基本的な研修です。本研修の目的は、講義とワークを繰り返すプログラム構成で、リーダーとしてのマインドセットを身につけることです。

第2の目的は、メンタルが強くなる「**心理的柔軟性**」（Psychological flexibility）「**メタ認知能力**」を高めることです。自己を客観視する「メタ認知能力」は、レジリエンスを高めメンタルを安定させる効果があります。「**心理的柔軟性**」「**メタ認知能力**」を高める具体的なスキルは、マインドフルネス瞑想です。よって、本研修では、マインドフルネス瞑想に取り組みます。



研修の基本方針として「**ポジティブ・アプローチ**」の立場をとります。「ダメ」なところに焦点を当てて、改善させようとするのが「**ネガティブ・アプローチ**」であれば、「**ポジティブ・アプローチ**」は、人材の「よい」ところをクローズアップし、互いに認め合うことで人材力を高めます。

## 〈なぜ、今、マインド・セットなのか？〉

昨今、マインドセットに重きを置いたリーダー研修が行われるようになってきました。理由は、3つあります。

- ①明日からすぐに役立つスキルより、リーダーとしての「人間性」「人徳」の方が大切だから。
- ②スキルは高いが、人徳がなくチームをまとめられないリーダーが増えているから。
- ③スキル習得型の研修では、人間力のともなったリーダーを育成できないから。

本来であれば、以下の図にある通り、「スキル・セット」と「マインド・セット」の双方をバランスよく兼ね備えた人材が優れたリーダーになっていきます。「スキル・セット」の習得を目的とする研修は、効果が実感しやすく受講生から高い評価を受ける傾向にあります。一方で、マインド・セットを育もうとする研修は、すぐに効果を実感できず、低い評価を受けるため、どうしても後回しになりがちです。

しかし、コロナや戦争が発生する混沌とした社会・時代において、リーダーとしての「人間性」「人徳」の重要性は高まるばかりです。よって、次世代といわれる階層に対して、早い段階からリーダーとしての「マインド・セット」を身につける必要があるのです。



### 《スキル・セット》

- ・ コーチング
- ・ ロジカル・シンキング
- ・ プレゼンテーション etc.

### 《マインド・セット》

- ・ 思考様式
- ・ 価値観
- ・ 信条/哲学



## 〈チームづくりを体験しメタ認知力を育む〉

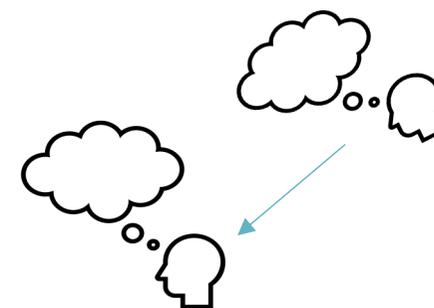
組織行動学者のD.コルブは、「**経験学習モデル**」を提唱しました。コルブの理論に従えば学習効果を高めるには、内省をし、その内容をいかに教訓化（言語化）できるかにかかっています。この内省から教訓化のプロセスにおいて、自己を客観視する「メタ認知能力」が育まれていきます。

「メタ認知」をするには、常に自問自答し続けることです。そこで本研修では、チーム単位になって様々なワークを行い、机の上に「メタ認知」を促すサインを置いて、受講者にメタ認知を意識化し続けてもらいます。

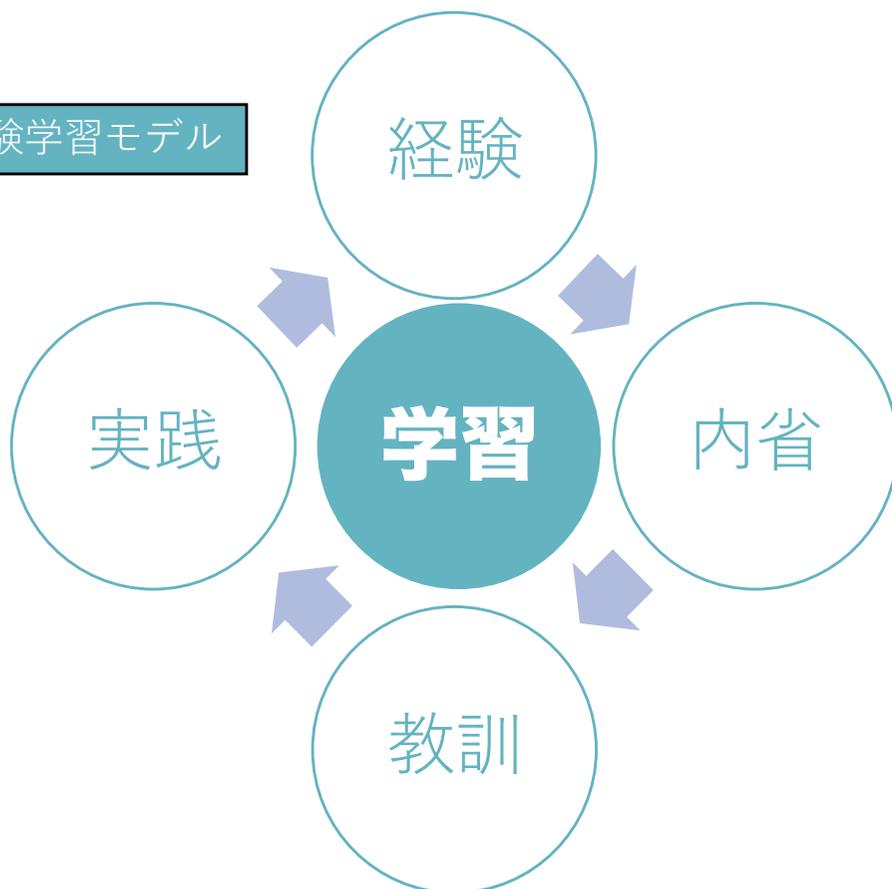
メタ認知サイン

(チーム名)

今、私はチームのために  
ベストを尽くしているだろうか？  
メタ認知



経験学習モデル



### メタ認知

自分を、もうひとりの自分で認知/観察できる力

自問自答

# 研修プログラム 5つの軸

セルフ・アウェアネス（自己認識）とは、自分に意識を向けた自己理解のプロセスと結果です。セルフ・アウェアネスは、自己を客観的に見られるメタ認知能力と深い関わりがあり、リーダーには求められる資質です。

本研修では、性格検査エゴグラム（TEG:東京大学医学部開発）を使用し、自身の性格を明らかにします。その後、「強み」をシートに記入し、グループワークの場で、他者からフィードバックをもらいます。

「強いチームはどうつくられるのか」「どんなリーダーがチームに求められるのか」。この観点からチームビルディングに関する研究論文を紹介し、基本的な理論とあわせながら講義します。

その後、「フラフープ落とし」「ブレスト」「マッシュマロタワー」など、チームビルディングにおける基本的なワークを行い、チーム形成を体験的に理解していきます。

## Develop a leadership mindset.

経営学・組織論の基本コンセプトを講義&ワークを通してバランスよく学び、リーダーとしてのマインドセットを身につける。



## フィロソフィー

リーダーとしてのマインドセットを意識化するために、「リーダー哲学 3か条」を明文化し、個人発表します。



リーダーシップに関する基本的な理論を講義形式でお伝えします。「PM理論」「SL理論」「サーバント・リーダーシップ」など、リーダーシップ研究の歴史的な流れをおさえて解説していきます。

グループ・ワークでは、90個の「リーダーとして大切にしたい言葉」の中から、特に大切だと思うものを、まず個人で5つに絞ります。その後、グループ・ディスカッションを行い、3つの言葉を選び出し、グループ発表します。

昨今、メンタルタフネスを養うためにリーダーの必須スキルとなっている「マインドフルネス瞑想」に取り組みます。マインドフルネスとは、『「今・ここ」この瞬間の自分に気づき、思いやりに満ちている心の状態』を意味します。

今、世界中のビジネス・リーダーたちが、自己を客観視する「メタ認知能力」を高めるスキルとして「マインドフルネス瞑想」を、日々、実践しています。

# 研修で行うワークの内容



セルフ・アウェアネス



## ☆性格検査エゴグラム (TEG:東京大学医学部開発)

エゴグラムは、心理学の交流分析理論に基づく検査です。その人の性格特性と行動パターンを見ていきます。

検査の結果と解説書「エゴグラム早わかり」を参考しながら、自身の「強み」をシートに記入します。その後、グループワークの場で、自身の「強み」について発表します。他のメンバーからフィードバックをもらい、「強み」の意識化を図っていきます。



リーダーシップ



## ☆「リーダーシップ・キーワード」テスト (5分)

リーダーシップを発揮する時に大切にしたい90のワードの中から、大切だと思う言葉を(要素)まず個人で5つに絞ります。時間は5分です。

その後、グループ・ディスカッションを行い、メンバーの中で、特に大切だと思う言葉(要素)を3つに絞り込みます。そして、その結果を、全員の前でグループ発表します。



チームビルディング

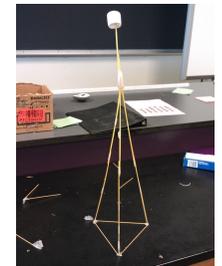


## ☆「マシュマロ・タワー」(18分) × 2回

パスタ(20本)、ひも(90cm)、マスキングテープ(90cm)、マシュマロ(1個)、はさみ(1つ)を各チームに配ります。18分の時間で、パスタを組み合わせて、高い塔を作ります。天辺にマシュマロを付けて自立させるのが目標です。

簡単ようで難しく、自立させられないチームが続出します。1回目の反省点をメンバーで話し合い、2回戦目にのぞみます。

チームビルディングのワークでは、その他「ブレスト」などに取り組みます。



マインドフルネス



## ☆マインドフルネス瞑想(3分) × 3回

心理的柔軟性「メタ認知能力」を高めることを目的に、マインドフルネス瞑想にとくり組みます。次の3つの瞑想を実践します。

- ①鼻の呼吸の瞑想：鼻を出入りする呼吸にひたすら意識を向けて瞑想を深めます。
- ②丹田瞑想：おへその下(丹田)に意識を向けて取り組む瞑想です。
- ③耳の瞑想：講師が鐘を鳴らします。その音に意識を向けて瞑想をします。



フィロソフィー  
「リーダーの哲学」

## ☆「リーダー哲学3ヶ条」

研修で学んだことをふりかえりながら、明日から大切にしたい「リーダーの哲学」を明文化します。

書いた内容を個人発表し、マインドセットをより強化します。

リーダーの哲学3ヶ条

哲学一、 \_\_\_\_\_

哲学二、 \_\_\_\_\_

哲学三、 \_\_\_\_\_

アクションプラン (今日の研修で学んだこと、明日から、特に、心がけたいこと)

## 研修 タイムテーブル



- 10:00 講師挨拶・研修概要説明・アイスブレイク（40分）
- 10:40 **①セルフ・アウェアネス**〔自己分析:エゴグラム〕（40分）
- 11:20 **ストレンクス・ダイアログ**（40分）
- 12:00 昼休み（60分）
- 13:00 **②リーダーシップ**（80分） 講義&グループワーク➔休憩（10分）
- 14:30 **③チームビルディング**（80分） 講義&グループワーク➔休憩（10分）
- 16:00 **④マインドフルネス瞑想**（50分） ➔休憩（10分）
- 17:00 **⑤フィロソフィー 「リーダーの哲学」 個人発表**（50分）
- 17:50 質疑応答・まとめ（10分）
- 18:00 終了



# 研修費用 御見積【例】



## 次世代リーダー研修 受講者25名《例》

適格請求書発行事業者：T4810105985140

### 御見積書

件名：次世代リーダー研修（25名）

東京都目黒区緑ヶ丘1-6-4  
アースシップ・コンサルティング



代表 松山 淳

TEL:(03)6456-4341

■下記の通り御見積申し上げます。

御見積合計額 ￥247,500 （税込）

項目	仕様	数量	単位	単価	金額
講師料	受講者数:25名	1	式		¥200,000
エゴグラム質問紙	TEG3（東大式エゴグラム）	25	部	¥300	¥7,500
エゴグラム解説書	「エゴグラム早わかり」金子書房	25	部	¥300	¥7,500
研修資料・備品費		1	式	¥10,000	¥10,000
小計					¥225,000
消費税（10%）					¥22,500
合計					¥247,500

■個人事業主のため、源泉徴収税（10.21%）へのご対応のほど宜しくお願い申し上げます。

■宿泊・交通費は別途申し受けます。

本資料について御質問があれば、いつでもご連絡ください。  
メール：[jmatsu@earthship-c.com](mailto:jmatsu@earthship-c.com) 電話：（03）6456-4341