

【報告】第9回 J-SOL LAB WEST in九州（福岡）2011/2/27（日）13～17時
～OKメッセージ勉強会 & ストレングスアプローチ～

次の日程で、第3回移動ラボが開催されました。

■10-12：（11名参加）

「ストレングスシート」山本眞利子氏

■13-17：（14名参加）

「ストレングスカードを使ったワーク」山本眞利子氏

「OKメッセージ勉強会 総集編」藤 洋吐氏



●参加の一番の目的は？

- ・相手がOKと感じられるOKメッセージやストレングスをみつける秘訣を知る
- ・コンプリメントカUPの為に皆さんの様々な言葉を聞く
- ・ストレングスカードの使い方、OKメッセージをいかに企業で使っているか、学ぶ
- ・OKメッセージのよさを再確認し、プライベート、職場で活用する
- ・OKメッセージ研究会を体験し、“OKメッセージ”の内容・仕組みについて深める！
- ・新しく会う方々とのワークでまた別の視点が見えるといい
- ・人の良い所を見つけて言葉にして伝えるやり方の良い方法をもっと知りたい
- ・藤先生のお話を聞いて、自分の職場に活かしていくことで、元気で前向きな職場にしたい

＜午前 “ストレングスシートWS”の主な流れ＞

- ・ストレングスカードによる自己紹介
- ・ストレングスシート 事例演習
- ・ストレングスシート 活用（オリジナル用）
- ・シェアリング



今回のWSはいかがでしたか？

◆満足度	5	4	3	2	1	未記入
	5	10	0	0	0	0
						1

よかったところ・役立ったところ

- ・カードを使うと、OKメッセージを伝える時に、自分一人の発想の限界やパターンを超えてバリエーションが広がる。全体がバランスよく見える。
- ・C Iが潜在的なストレングスに気づくのに、ストレングスカードはとても良い。
- ・かけた言葉がC Iの心とずれていると違和感があるが、カードを選んだ意図を心から伝える中で、C Iの力を信じ尊重する力が増すと思う
- ・ストレングスカード リアルタイムで整理するのに役立つツールと感じた。
- ・どこでも、誰にでもできてよい。その分相手の話をしっかり聞いてあげることが大切
- ・色々なカードの言葉・色・絵の表情から、チョイスしていく作業が新鮮で楽しい。
- ・何となく感じている事が、カードを自由に選ぶことで、形になるのが心地よい。
- ・人の選んだカードを見て、その解釈を聞くと、さらに幅が広がっていく。
- ・自分の思いもよらないストレングスを見つけて貰ったら、どんなにうれしいだろう。



これからの生活でどのように活かしていけるでしょう。

- ・ クライアントの応援、家族・友人にも使いたい
- ・ 「同じものを見ても、人は感じるものが異なる」その違いを楽しみたい
- ・ カードが手元にない時でも「この人の強みはきっとあのカードだ」と思えそう
- ・ 知的障害者施設で、ア)利用者向きエンパワメント イ)スタッフ向きストレングス発見に利用できそう。また、ウ)中堅スタッフの育成も同時にできそう
- ・ 自分に対して怒りや悲しみの感情の時に(活かせそう)
- ・ 不登校生徒、キャリアカウンセリングの学生に対して。
- ・ アドバイスしないでもやる気は出る！

リクエスト・その他

- ・ カウンセリング以外のシチュエーションでの使い方が知りたい
- ・ スtrenグスシートだけで別に時間を取って説明を聞いたりワークができればいい
- ・ スtrenグスカードの大人バージョンをぜひ勉強したい

OKメッセージ

- ・ 受け入れてもらっている安心感がある。
- ・ C1が「つらい、キツイ」と言っているのに、私が「～じゃないから良かったね」と切り替えてしまう時があったので、勉強になった。
- ・ 選ぶ楽しみ、そして伝える心の高まりをいっぱい感じられ、充実した時間だった。
- ・ 自由にやってくださいと優しい雰囲気、分かりやすい例、とて楽しいWSだった
- ・ わかりやすいシートが、理解を深め、スキルを身に着けるのに役立っている

～お昼休憩～



たくさんのおやつが並びました。ここでも移動LABのよさを感じます！持ち寄ってくださった各地のお土産からも話が弾みます。いろいろな地域からこられた人々の新しい交流、思いがけない再会、また地元の研究グループの活性化にもつながっているようにも感じられます(^ ^)／)

●満足度は？	1	2	...	10	11	12	13	14	15	未記入
11.9	0	0		3	2	2	2	1	1	3

<午後 “ストレングスカード”を使ったワークの主な流れ>

- ① スtrenグス探しとコンプリメント
お題「最近自分なりにやれたこと、できたこと」
- ② 失敗経験や問題状況のストrenグス探しとコンプリメント
リフレーミング or コンプリメント
- ③ 例外のストrenグス探し
裏返したカードから1枚選んで話す。
「そのストrenグスが活かされていたと思うときは・・・」
- ④ スtrenグスを解決に活かす
自分のストrenグスだと思うカードを数枚選び、それがうまく活かせているとしたら、あなたは、いつ、どこで、どのようなことをしているか？



●よかった点・役に立った点は？

- ・ 解決像を描く時、自分の強みを使うことで、「できそう感」「できる感」が高まるのでいい！！と思った
- ・ カードがあると、自分の心の仲で思っていて表現できなかった言葉が沢山見つけられた。
- ・ ベアーズカード（感情がつかみやすいこと）
- ・ カードを「外在的に使う」方法がある事に気づいて、リソースカードとして使うと、過去→未来ゴールイメージ作成がやりやすい。

●明日からすぐに実践したいと思ったことは？

- ・ カードの山から一枚引いて過去の中から引き出す、このワークはやってみたい
- ・ カードを使った個人面談
- ・ ストレングスカード購入！
- ・ ストレングスカードは、自分にもクライアントにも、家族・友人にも使って幸せになりたいと思った

●おもしろい！と思ったところは？

- ・ カードで遊んでストーリーで話すこと。選んだときと違うものも出るの面白い
- ・ 子ども用のストレングスカードを大人が使ってもフィットするし、カードを並べることで想像性が広がる、明るい希望が見えるような気がする
- ・ 具体物（絵、カード）を使っていくと、話しにくいような場面でもなんとか話が出来ると分かった

●もうすこし深めたいと思ったところは？

- ・ カードの使い方（バリエーション）
- ・ カードの可能性について（種類・応用できるグループの大きさ・操作性）



カードを並べたり、動かしたりしながらも、思いは微妙に動き、膨らんでいき、ぴったりの言葉が紡ぎ出されてくるよう・・・。

山本先生へ

- ・ 強みのカードを選んで解決像をストーリーにすることで『やれる感』が増す。カードの山から、一枚引いて過去のエピソードから強みを引き出すやり方も是非やってみたい。
- ・ ストレングスカードからイメージにいくと、とても明確にクリアな自分になれるのを体感できた
- ・ 自分のストレングスを具体的な解決像を考えながら選んだ時、最初一枚以上の広がりがあった
- ・ アイデアしだいで、いろんな使い方があるので、手に入れて使いたいと思う
- ・ カードを活用することで、今後の”こうありたい”という姿を具体的にイメージしやすくなった。楽しく受講できるのであつという間に時間が過ぎた。
- ・ 自己開示ができ、直前までの重荷が軽くなった。感謝！！
- ・ カードを使ったゴールの設定、過去のリソースから未来へのリソースへ転換していくのにカード（visual）は魔法のツールに見えた！
- ・ 楽しくシェアできるので、グループワークに充実して参加できた気分だ。満足感いっぱいだ。

*カードを使うことで、相互のコンプリメントの場を自然な形で作ることができるのがいいですね。

参考) 「インタラクティブコンプリメントの効果に関する実験的研究」

<http://www.mii.kurume-u.ac.jp/bun/journal/pr/pr2009-13.pdf>

<午後 “OKメッセージ勉強会～総集編～”（第21回OKメッセージ勉強会）主な流れ>

ライフストーリー（開業からSFとの出会い）
OKメッセージ勉強会とは
ワーク 褒め言葉リストづくり
トリプル（プレイズ）
褒められ上手度チェック
企業風土づくり
アンケートより



・はじめに

肯定から入る診察（薬の飲み忘れへの対応）

SFとの関わり、きっかけ

「スタッフの思い、やさしさをいかに引き出すか」の探求

・厳格なリーダーとしてのスタート

常に100点の仕事を 私たちの誓い（クレド）正確・安全・確実

完璧を求め、スタッフのミスに寛容ではなかった

できる人程、忙しくなる職場

・マネジメント手法を学ぶ

NLP ポジションチェンジ…叱られたスタッフの立場

スタッフのリソースを引き出す チーム作り

・SF

☆J-SOL（HP：<http://www.j-sol.org/>）

☆ソリューションランド（HP：<http://solutionland.com/>）

・OKメッセージ勉強会 月1回

かんたんなワーク・お話

好きになる、受け取りやすくなるように、食事



・“共鳴”

スタッフ同士の優しさが共鳴するといいいね。

そろう、優しい気持ち、居心地がいい。

・90点の仕事を期待していた部下が、70点の仕事を持ってきた。

（本人は100点だと思っている。）

やり直してもらわないといけない・・・。

どうする？



<自分が言われてうれしい言葉>

- ・褒め言葉リストづくりワーク（5分—30個 目標）

・トリプル（プレイズ）

1. 感嘆・感激
2. 難しさ・困難さを認める
3. 説明を求める。問いかけ。セルフコンプリメント（を引き出す）

・プチ自慢“OKメッセージを送ってよかったなあと思ったこと”

小さなことでいい、トレーニングなので

・ワーク 褒められ上手度チェック

・企業（クリニック）風土づくり

OKメッセージをどこで、どう使うか、使えるか
組織の中では明確

繰り返してほしいこと、増やしたいこと

好ましいことに焦点を当てる、着目



・2月22日 OKメッセージ勉強会でのアンケートより

- ① OKメッセージで調子のいいやつと思われるか？（自分に対する印象）
- ② OKメッセージで手を抜くか？（働き具合）
- ③ OKメッセージでつけあがるか？（態度）

●よかった点・役に立った点は？

- ・OKメッセージはただただほめるだけでなく、自分にとって好ましい行動、くり返して欲しい行動をほめて伝えるとよいというやり方が目からウロコだった
- ・言われて嬉しい言葉（言って上げるべき言葉の参考になった）
- ・OKメッセージをテーマにしたワークは、バリエーション豊かで、自分なりに使ってみようと思った。やはり人にほめられると嬉しい。
- ・自分のほめられるとうれしいツボが、他の参加者との違いを感じながら、気づくことができた。
- ・OKメッセージのコミュニケーションをFPに照らし合わせていつ、どこで、どうやって増やしたいか、自分の現場で考えたい。
- ・個人と組織でのOKメッセージの意義と事例
- ・OKメッセージのトリプルのワークで、自分と息子との関係がとても良くなって深まっていることを確認できた。

●明日からすぐ実践したいと思ったことは？

- ・FPをしっかりスタッフに伝えて、そのベクトルへOKメッセージを出す
- ・スタッフや子どもたち一人ひとりの”ほめられたらうれしいツボ”を明確にする
- ・本気でOKメッセージ発信
- ・相手のツボに関心を

●おもしろい！と思ったところは？

- ・自分が変わるだけでなく、相手の良いところを見つけて伝えると、自分の認知する姿だけでなく、相手自身がそんな姿に変わっていくのだなと思った
- ・ツボが一人ひとり違っているところ
- ・アンケートスライド。OKメッセージの会に「他者から見て自分の存在意義を意識するようになった」という一文がおもしろい。・ほめられた場合の葛藤を扱っているところ重要だと思った

●もうすこし深めたいと思ったところは？

- ・各グループで出たほめ言葉をシェアし掘り下げる！
- ・安全なほめ方
- ・組織の中での具体的な取り組み。どんな風に違いができるのか、振り返る視点
- ・ほめられ上手はほめ上手ってところ

●ぶっちゃけていうと…（肯定的批判）

- ・午前のセミナーも参加したかった、残念！！
- ・おやついっぱい嬉しい
- ・参加の方々のOKメッセージの仕方の特徴も聞けるとバリエーションが広がったかも
- ・楽しく学べる内容なので、もう少し時間が欲しかった

●今後のリクエスト

- ・カウンセリング以外の場、特に集団で使うときの話が聞きたい
- ・また九州に上陸してください！
- ・OKメッセージの練習をくり返したかった。2セッションぐらい

●発表者への”OK”メッセージ

藤先生へ

- ・OKメッセージ勉強会の成功って、一度に多くのことを伝えず、少しずつスキルを伝えたり、きづきがあるようにしたりしている工夫がすごいと思った
- ・ずっと続けていらっしゃることに意味があり、意識付けができるのだと思いました。又、勉強会おじゃまします！！
- ・信念をもって、”ほめ道”にまい進しているのを感じます。これからも周りを幸せにしてあげてください
- ・経営者として「OKメッセージ」に取り組んでいらっしゃるところがとても勉強になった
- ・アンケートの結果は、OKメッセージの重要性を見事に表していると思いました。先生のセミナーは長い実践の裏付けがあつてとても説得力がある
- ・先生自身が医療界の変革の風になっていること。有言実行の先生がすごいです。元気になった
- ・実際の体験談が、そのまま講義内容に反映されていたので、とても説得力がありました。藤先生の職場の胃雰囲気がリアルに目に浮かぶ
- ・「明確な目標をもったクリニック作り」が伝わってきた。藤先生も楽しんでいるのが伝わってきた。その中にも理論的な要素も十分備わっているところがすごい



九州での移動LAB WEST開催にあたって、藤氏には激務の中を発表内容の準備に加え、会場予約等の準備まで大変お世話になり有難うございました。また、山本氏には急なご依頼にも関わらず快諾しスケジュール調整をしてくださって感謝しています。OKメッセージの輪が広がる種まき大成功！

【プチ 報告】

第10回 LAB WEST@大阪 4月23日開催

◇内容◇

「SF的コラージュ」豊田裕美さん

◇参加者◇5人（運営メンバー）

未来のコラージュを創りました。テーマは

【2011年10月8日18時の私】

FESTA が終わった瞬間！

表現したコラージュを一人ずつ紹介しながら、感じたことをシェアしあいました。

【プチ ご案内】

第11回 6月 LAB WEST

◇日程◇

6月26日（日）

◇内容◇

名古屋の藤吉工業 門田さんと飯田さんの発表

◇開催場所◇

藤吉工業 会議室