

この度、実践的なコーチングを学ぶことにより、自分自身の行動を整理し内省を習慣化することができました。集中的に2週間行動チェックし10日間の日誌に取り組むことで、日々をブラッシュアップし行動しようと決意を新たにいたしました。

原田メソッドを学ぶ目的は、社内に導入し、仕事にやりがいを持つ人を増やしていくことにあります。

弊社の評価基準の中に、高い目標を掲げるという評価項目がありますが、自分が本当に価値を感じることでできる目標を掲げるという考え方が浸透しておらず、上司から与えられた目標を自分の目標と掲げながら、時に疲弊してしまうスタッフがおります。原田メソッドのツールを使い、目標と一緒に整理しゴールまで伴走することができる立場になり、皆が、仕事とプライベートをトレードオフにせず、やりがいを持ち働き続けることのできる会社を創っていくことが目標です。従業員が原田メソッドを学習、実践していくためにも、業績目標の達成とウェルビーイング推進の両立に向けて強い意志を持って進めてまいります。

原田先生、事務局の皆様、この度のご指導に深く感謝申し上げます。

以下、各課題での気づきです。

■理念

一回目の課題提出では、最新の業務を基盤とした理念を考案しましたが、学習を進めていく中で、より抽象度の高い理念へと昇華させることができました。この先、どのような仕事に就いたとしても私はこの理念を持ち進んでいくという覚悟を持ってました。

■長期目標・目標設定

これまで幾度となく考え、心の中にあった言葉を、実際書き出すことで、長年の想いが整理でき、言語化することの重要性を理解いたしました。また、フィードバックのストロークには大変感激いたしました。いくつになっても花丸は大変嬉しいもので、惜しみなく与える価値を実感した課題でした。

■オープンウィンドウ 64

これまで私は、目標を真剣に考えても事が予定通り運ばないことが課題でした。夢や理想を描くものの行動に繋がらず、結果として未達に終わることがありました。ルーティン行動と期日行動に分けて1つ1つ取り組んでいくこと、成功の技術は、訓練し身に着けることができるとエフィカシーを上げて頂いた課題でした。

■ルーティンチェック表

奉仕活動を始めて4日ほどで、精神的な安定を実感することができました。エレベーター内の掃除をやりと決め、毎日5分程度ですが、朝エレベーターに乗り込んだ際の気持ちの良さを感じ仕事がスタート、お客様

をお見送りする際も、これまで以上の気持ちの良さで、自己肯定感の高まりを感じました。自分で上げることができることを多くの人に伝えていきます。

■日誌

日誌を書き始めて5日目、最も衝撃を受けたのは、自分の日常が予想以上に単調であり、変化に乏しいという事実でした。そして決めたことは、人から頂くチャンスの機会を断らない、現状維持は退化であると心得、チャレンジし続けること、ブラッシュアップの為にルーティンを見直すことです。10日間の取り組みでも予測と準備が甘く、残念なことに完璧な日がありませんでした。スケジュール管理が甘いこと再認識し、これを正すことで更にやりたい事が叶う！と前向き捉えて起動修正いたします。

■ストローク実践シート

これまでの人生において、多くのストローク交換で幸福を感じる機会が沢山あったことを全面認識しました。条件付きストロークも相手に対する敬意を忘れず言葉を丁寧に選び与え続けます。

ヒヤリングを行った際、喜んでくれる方が多く、自分自身の成長を感じることができました。

■ペアコーチング

15名のリーダーを統括する部長職の方にコーチングを行いました。その過程で、部長の視座を理解しながら対話することができ、私自身も「より多くの人を幸せにするために仕事がしたい」という思いを新たにしました。その方からも、考えが整理され、やる気が湧いてきたと感想を頂きました。奉仕活動やルーティン行動をブラッシュアップしていく意味をお伝えしながら、目標達成される期日まで関われたらと思います。