

”おとなっておもしろい!”

大人の楽しさを君に伝えたい!

●令和元年『ひふみコーチ for school』プロジェクト
<https://123-coach.com/school/>

○ひふみコーチ入門編 保護者・教育者向け講座
主体的に生きるチカラをはぐくむコーチングを、オンラインで学ぶ(通学不要)。
<https://happiness.123-coach.com/parents-teachers>

○＼＼ ひふみコーチ ／＼こども塾(オンライン)
オンライン受講だから、世界中どこからでも参加できるkidsのためのコーチング塾。
<https://happiness.123-coach.com/kids>



あらゆる人の一番の幸せをさがそう

絵本「おとなからきみへ」作者、サトシンさんからのメッセージ

「大人になりたい」「子どものまががいい」という子どもたちが増えているんだとか。
実際に会ったたくさんの子からそう聞かされ、寂しい思いをしたことも。
でもホントにそう？
大人になるからこそ、オノレの想いで人生を切り拓け、なんでもでき、おもいのままに未来を描ける。大人ってチョー面白いんだよ！
そんなことを子どもたちに伝えるのも大人としての役割では？
それぞれの大人から「大人こそおもしろい」を見せて行きましょう。

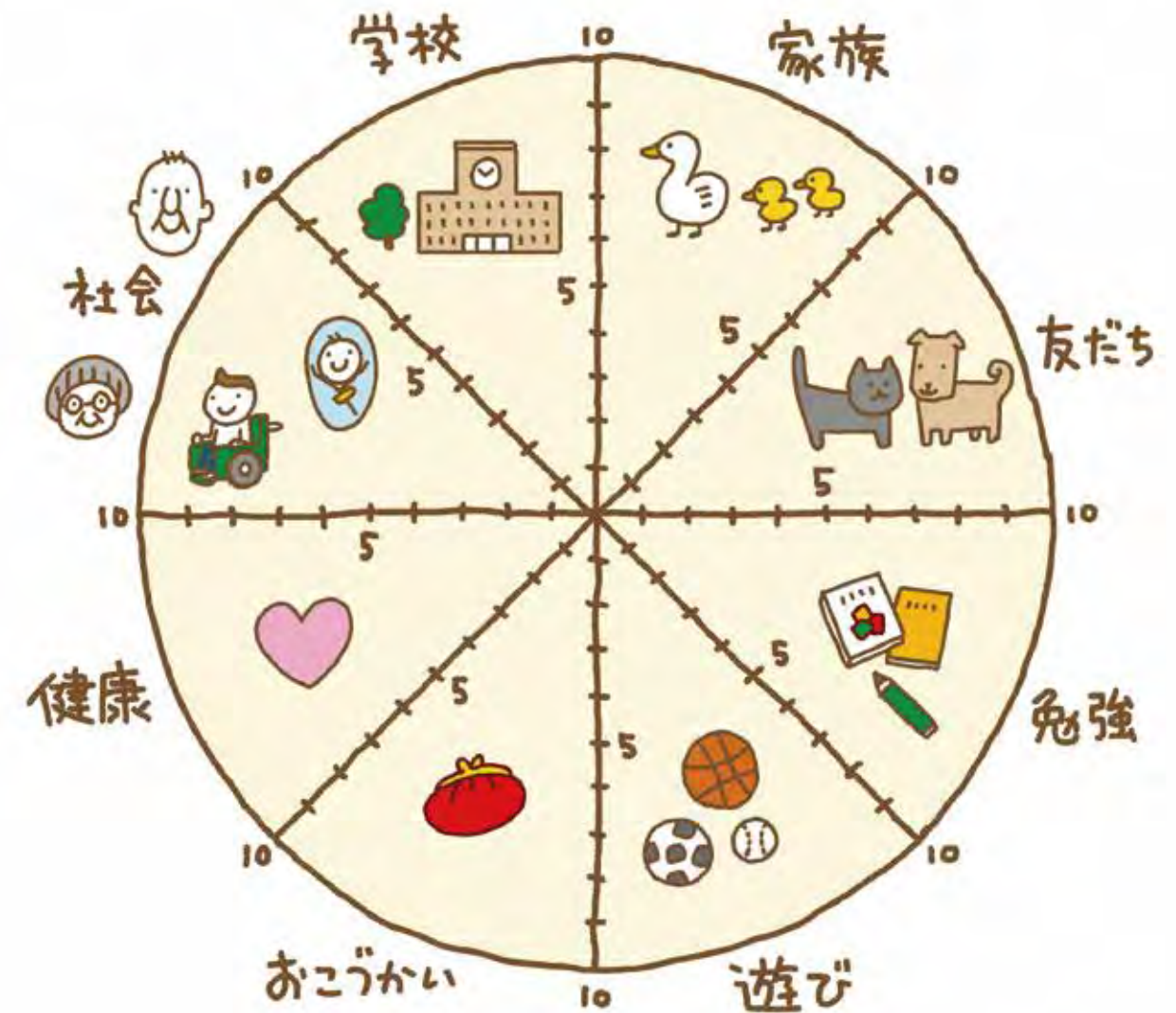
「おとなからきみへ」©サトシン／羽尻利門／あわわ



ひふみコーチ株式会社
<https://123-coach.com>
info@123-coach.com

●本社:〒108-0075
東京都港区港南3-6-21コスモポリス品川3508
●事務局:〒466-0815
名古屋市昭和区山手通1-17- 1シャンボール山手A棟204

ひふみコーチ for School



平成30年度

報告書

おとな① 職業：コーチ
津村 征広（つむらまさひろ）
ニックネーム：つむちゃん



おとな② 職業：中学校教員
水木 慈恵（みづきしえ）
ニックネーム：ずっきー



未来は自分が決める！

ファシリテーター養成講座を担当しました。48名のファシリテーターが誕生し、初年度の取り組みで、学校での実施（対象／児童・生徒・学生）4495名、企業・団体での実施（対象／教員・保護者・会社員）2518名に授業を届けることができました！！



子どもたちが「①②③（ひふみ）コーチング」を習得できたなら、すごい力が育まれます。

ひふみの①「今の自分は何色？」という問いは、自分のことを客観的に見る力。

ひふみの②「1年後は何色になっていた？」は、主体的に目標を持つ力。

ひふみの③「そのためには何をしたらいい？」は、小さな一歩を踏み出す力。そして、言葉をプレゼントゲームは、互いを認め合い応援する力です。

4つの力を手に入れた子どもたちは、自分の頭で考え行動し、どんな結果でも自己責任として受け入れる能力、すなわち自律心を持ちます。自律した若者たちが、ステキな未来をつくります。

いいね！！だから「①②③（ひふみ）コーチング」を広げたい。未来への貢献として。

世界中の学校に「①②③（ひふみ）コーチング」を！！僕は本気です。



幸せも自分が決める！

月に一度のファシリテーターミーティングを担当しました。毎月第一月曜日の夜21時～、世界中に住む48名のファシリテーターとオンラインで事例を共有しました。「参考になった！」「元気をもらった！」「やってみます！」行動を促しました！！



誕生日になると熱が出る。

優勝を目指した大会直前に足首をねんざ。

入試直前の右手首骨折。

子どもの頃の私は、自分が望まないことばかりが起きていると思っていました。だから未来に期待するのをやめました。

何か楽しいことが近づいてくると、悪いことが起こらないようにわくわくする気持ちを押し殺していました。大人になってからもそれは続き、毎日ため息をつきながら仕事を辞めるタイミングを考えていました。

そんな私が変わったのは、コーチングに出会ったからです。

楽しいことにフォーカスするのか、苦しいことにフォーカスするのかで、同じ状況にいても幸せの感じ方は違います。それを教えてくれたのがコーチングでした。コーチングを知ってよかった！

あっという間に教員生活も35年が過ぎました。子どもたちが毎日わくわくして登校する学校、それをにこにこして応援する街をつくりたい。それが私の心からの願いです。



「今日はどんな楽しいことが起こるかな？」そんなわくわくする授業を中学校で実践中！

主なプログラムは、1年次「夢を叶える体質づくり」「夢を描く授業」

2年次「起業家養成講座」「修学旅行」「立志式」

3年次「夢を発表する授業」

すべて土台になっているのはコーチングの考え方です。

このプログラムを継続して受けた子どもたちは自己肯定感が高く、表現すること、チャレンジすることが楽しくなります。合唱コンクールが大盛り上がりで、修学旅行では路上ライブを行いました。

念願の甲子園出場、パリコレデザイナーデビュー、いわゆる困った子だった生徒が教員になるなど、強みを生かして生きる生徒を多数輩出中。

おとな③ 職業：ボランティア
(ザンビア・ルサカ在住)
千葉裕子(ちばゆうこ)
ニックネーム：ゆーこ

チャレンジを応援します!

学生時代、メキシコやグアテマラの先住民の人々の権利を求める運動で活躍する同世代の女性に「あなたの立場で闘ってくれていればそれで仲間だから!」と励まされてから、中米やアフリカの国々で20年以上生活してきました。その中で日本では想像できないような逆境の中、一歩ずつ夢に進む人々に出会い、価値観の多様性や生きていることへの感謝を学びました。あなたの心が動かされ、チャレンジしたくなる場所は世界中にあります!



ザンビア共和国ルサカ市で、経済的な理由で公立小学校に通えない子どもたち、ストリートチルドレン救済施設の若者たちに「①②③(ひふみ)コーチング」を実施。言われて嬉しかった言葉は、家族からの期待の言葉や、見知らぬ人からの「ドラッグをやめなさい」という厳しい言葉。夢は、「家族」とか「孤児」のために役に立ちたい。どんなに取り巻く環境が厳しくても、周囲への感謝と恩返しをしたいという気持ちが溢れていました。だから私は、そんな彼らを「援助」したいのではなく、一緒に未来をつくってみたいと思うのです。

おとな⑥ 職業：キャリアコンサルタント
市川慶輔(いちかわけいすけ)
ニックネーム：きよん

夢ってかなうんだよ!

あなたの夢は何ですか? その夢はかなうと信じていますか? かなうと信じること、そして夢を周りのお友達やおとなに伝えること、それが夢を叶える第一歩です。夢を伝えたら応援してくれる仲間ができます。一人では難しそうなことも、お互いに応援し合うからこそ、かなえることができます。ひふみコーチは皆さんの夢の実現を笑顔で応援しています。笑う門には福来る。笑顔は夢をかなえるための第一歩です!!!



プロ野球のコーチ、スイミングのコーチ、テニスのコーチ・・・スポーツの世界ではコーチがあたりまえに活躍しています。選手が持っているチカラを最大限に発揮できるように応援するのがコーチの役割。でも、コーチってスポーツだけの存在? いえいえ、私たちの周りにもちゃんとコーチがいます。私もそのコーチの一人です。コーチとともに新たな道を切り拓き、困難を乗り越えていきましょう。あなたとともに歩くのが私たちコーチです。

おとな④ 職業：幼稚園経営
(オーストラリア・アデレード在住)
松浦えり子(まつうらえりこ)
ニックネーム：えりこセンセイ

ひとりじゃないよ!

オーストラリアからこんにちは。オーストラリアに来た時、英語は話せず、知っている人もいませんでした。でも外国の人とお友達になりたいという夢をもって、飛行機に乗りました。どきどきしたし、とても勇気がいりました。その時自分に言い聞かせた言葉は、「やればよかった!と、やらずに後悔したくない!」もちろん、大変なことはありました。でももうだめだと思った時、必ず応援してくれる人が現れました。今は世界中に色々な国のお友達がいます。大丈夫。君はひとりじゃないよ。



オーストラリアで日本語を教えています。慣れない書き取りや音読を苦手とするケースが多く、先生も一語でも多くの日本語を教えようと必死です。でも私は「①②③(ひふみ)コーチング」の考え方で教えることにしました。そうしたら子どもたちが日本語に自信をもつようになり、自信がつくと自分たちで勉強し、使ってみる時間が増えていきました。語学は教えるものからコーチングで引き出すものになりました。

おとな⑥ 職業：中学校教員(音楽担当)
葛西愛子(かさいあいこ)
ニックネーム：あいちゃん♪

みんなが輝く毎日を創り出そう!

山の麓の小さな中学校で、大きな変化が起きました。「①②③(ひふみ)コーチング」を体験した子どもたちは、あふれる笑顔で「みんなで良い所を言い合えた」「お互いのことがよくわかった」「絆を深めたい時、リフレッシュしたい時にコーチングは大事」「みんなが幸せになれる毎日を創りたい」と話しました。授業の最後は、全校生徒と先生が手を繋いで大きな円になり、一人一人が夢を語り、みんなの夢をみんなで応援する大きな拍手が沸き起こりました。



みんなに出会えて幸せ! だからこそ、もっと楽しい毎日にならないかな? と思った時にステキな仲間に出会いました。大人が楽しく勉強しているんです。そこでの楽しかった学びをみんなと共有したら、びっくりするようなことが起こっちゃった。「どうせ」は、あなたの道を閉ざします。「きっとできる! やってみよう!」とワクワクする毎日にしませんか。そのために必要なアイテムを手に入れましょう。みんなが輝く毎日を創り出すために・・・。



平成30年度『ひふみコーチ for school』実施一覧 7013名

●学校での実施（対象／児童・生徒・学生） 4495名

2018/04/17	青森県	東北町立東北中学校	2018/11/10	福岡県	北九州市立霧丘中学校
2018/06/16	愛媛県	松山市立浮穴小学校	2018/11/21	岐阜県	高山市立朝日中学校
2018/06/19	青森県	八戸市立新井田小学校	2018/11/28	福岡県	北九州市立星ヶ丘小学校
2018/06/29	青森県	青森市立浦町中学校	2018/11/30	宮城県	仙台市立錦ヶ丘小学校
2018/07/05	青森県	東北町立東北中学校	2018/12/08	青森県	大間町立大間中学校
2018/07/06	青森県	三沢市立第二中学校	2018/12/11	青森県	八戸市立湊中学校
2018/07/07	青森県	八戸市立島守中学校	2018/12/19	ザンビア	ルサカ Merit Blended Learning Academy
2018/07/11	オーストラリア	アデレード Sakura International Learning Class	2018/12/26	青森県	青森市立三内中学校
2018/07/13	高知県	高知追手前高等学校	2019/01/22	青森県	青森私立向陵高等学校
2018/07/13	青森県	十和田市立第一中学校	2019/01/22	福岡県	北九州市立新道寺小学校
2018/07/24	青森県	一般財団法人済誠会附属十和田看護学院	2019/02/08	青森県	八戸市立北綾中学校
2018/08/08	青森県	東北町立東北中学校（次年度入学予定者）	2019/02/08	ザンビア	ルサカ TICO Community Center
2018/08/25	オーストラリア	アデレード Sakura International Learning Class	2019/02/12	ザンビア	ルサカ TICO Community Center
2018/08/30	オーストラリア	アデレード Sakura International Learning Class	2019/02/22	宮城県	仙台市立広瀬中学校
2018/09/24	愛知県	こどもおしごと体験in名古屋	2019/02/22	青森県	十和田市立西小学校
2018/10/03	青森県	八戸北高校	2019/02/23	オーストラリア	アデレード Sakura International Learning Class
2018/10/17	青森県	東北町立東北中学校	2019/02/26	ザンビア	ルサカ DEDAMA community school
2018/10/24	青森県	一般財団法人済誠会附属十和田看護学院	2019/02/28	ザンビア	ルサカ DEDAMA community school
2018/11/02	青森県	弘前市立船沢中学校	2019/03/06	長野県	飯山市立飯山小学校
			2019/03/20	秋田県	大館市立南中学校

●企業・団体での実施（対象／教員・保護者・会社員） 2518名

2018/06/08	株式会社トライバルメディアハウス	2018/11/27	横浜町立横浜小学校 講演会
2018/06/27	岐阜県本巣市席田小学校	2018/12/01	七戸10月町連合PTA研究大会
2018/07/19	プロジェクトおおきに事業協同組合	2018/12/13	秋田市南法人会
2018/07/24	青森ダイハツモーター	2018/12/20	一般財団法人済誠会附属十和田看護学院
2018/08/05	南部町連合	2018/12/21	青森県上北地区社会教育委員会
2018/08/07	黒石市保育連合会	2018/12/25	八戸市保健体育・養護教員研修会
2018/08/10	青森県特別支援学校	2018/12/26	青森市中学校教育研修会
2018/09/01	沢上薬局	2018/12/28	北海道江別市江別葛屋書店イベント
2018/09/08	青森県東津軽郡連合PTA	2018/12/29	Lusaka, Zambia
2018/09/12	JA青森中央	2019/01/06	Lusaka, Zambia
2018/09/21	大間町PTA協議会	2019/01/11	北海道江別市江別葛屋書店イベント
2018/09/22	青森南高校 親のためのサタデースクール	2019/01/15	江別市東野幌青少年会館
2018/09/27	三沢市教育員会	2019/01/18	八戸市社会福祉協議会
2018/09/28	弘前市小中学校	2019/01/21	Nsansa Community Village
2018/10/16	青森県藤崎町	2019/02/13	久慈市商工会
2018/10/19	青森県上北地方へき地複式教育研究会	2019/02/23	八戸市小桜保育園
2018/10/20	八戸市すぎのこ保育園	2019/02/27	ベトナムホーチミン国立貿易大学
2018/10/24	青森市学校保健研究会	2019/03/02	東北福祉大学
2018/10/31	十和田済誠会病院	2019/03/16	株式会社ひろの屋
2018/11/09	三沢市ジョブカフェ主催	2019/03/16	北海道新聞社主催キッズイベント「まなBOX」
2018/11/10	青森県PTA研究大会	2019/03/19	三沢市体育協会
2018/11/10	北海道札幌市江別市在住小学生	2019/03/29	御前崎バレーボールスポーツ少年団
2018/11/17	三沢市民講座きらきらぼ	2019/03/29	ベトナムホーチミン国立人文社会科学大学
2018/11/22	ベトナムホーチミン国立人文社会科学大学		

自分の頭で考える

『夢をかなえる①②③コーチング』

って、どんな授業？

●45分間のアクティブラーニング！

『夢をかなえる①②③（ひふみ）コーチング』は、体験参加型のアクティブラーニング。先生と生徒の対話によってテンポよく授業が進行します。

授業は、2つのコミュニケーションゲームで構成されています。

ゲーム①アサーション

『言葉をプレゼントゲーム！』では、使い方次第では相手を傷つけてしまう「言葉」にフォーカス。相手を元気づけたり励ましたりできる「言葉」のパワーを体感し、自分が言われて嬉しい言葉を相手に伝えます。

ゲーム②コーチング

『ひふみコーチング！』では、相手の「夢を応援する」コーチングというコミュニケーションを学び、実際にコーチする人とコーチされる人になりきり、夢をかなえる行動計画を立てます。

授業は、学級活動や道徳科、総合的な学習の時間に取り組みますし、日常の授業やHRにすぐに活用することもできます。

●授業の流れ

導入 身体を動かすことによって心が動く体験（興味喚起）

ゲーム① 言葉をプレゼント（相互理解コミュニケーション）

ゲーム② ①②③（ひふみ）コーチング（ピアコーチング実践）

振り返り 何を学び、どう活かすか？（振り返りと未来志向）

展開 ①②③（ひふみ）コーチングの活用（行動計画とアフターセッション）

●令和元年『ひふみコーチ for school』プロジェクト
詳細はホームページをご覧ください。
<https://123-coach.com/school/>



●『夢をかなえる①②③コーチング』
授業動画をご覧いただけます。
ファシリテーター／津村証広

▲動画リンクQRコード
(Youtube)

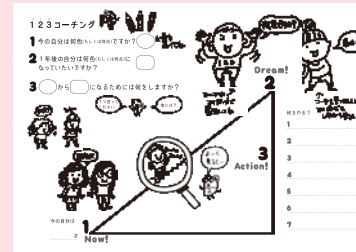
オリジナルワークブック

数に上限無く、無償提供

※導入費用0円 学校の費用負担は一切ありません！



Date: / /
Name: _____



- ・すべてのページがイラストで構成
- ・色を塗ったりして楽しめる
- ・未就学児から大人まで使える
- ・45分で完結することができる
- ・じっくり取り組むこともできる

●認定ファシリテーター for school

津村証広	杉山圭子	小澤さやか
水木慈恵	浅岡麻美	木下麻子
秋田稲美	秋橋仁美	横溝裕子
今岡鮎美	吉田由美	浅岡志麻
森山京	野間英香	伊藤孝子
田中里美	駒走好恵	畠山水脈
木村育	加茂有美	吉田清美
林格	斉藤淳子	マニング麻紀
渡邊靖乃	市川慶輔	伊藤仁美
葛西愛子	森口博美	齋藤佳子
井下田深雪	川原洋子	村上桃香
千本木綾乃	谷藤晶子	友田陽子
藤田進也	丸本智佳子	山口有紀子
松浦えり子	菅原崇志	高橋昌子
工藤育子	鈴木宏恵	浜家有文子
丸本正治	井上誠司	