

”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(オンライン)
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。
<https://123-coach.com/parents>

○＼＼ 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

「学校SDGs普及委員」(月会費550円)の募集開始!

- ・学校SDGs普及委員は、MIRAI Map Project 2020-30を支えます。
 - ・学校SDGs普及委員は、子どもたちの未来を応援することができます。
 - ・応援者として、実施報告書(兼 収支報告書)にお名前が記載されます。
- ご登録は、こちらから。→
<https://happiness.123-coach.com/mirai-map>



学校ICT活用のご相談を承っています! 『zoom!はじめました』

著者: 秋田稲美

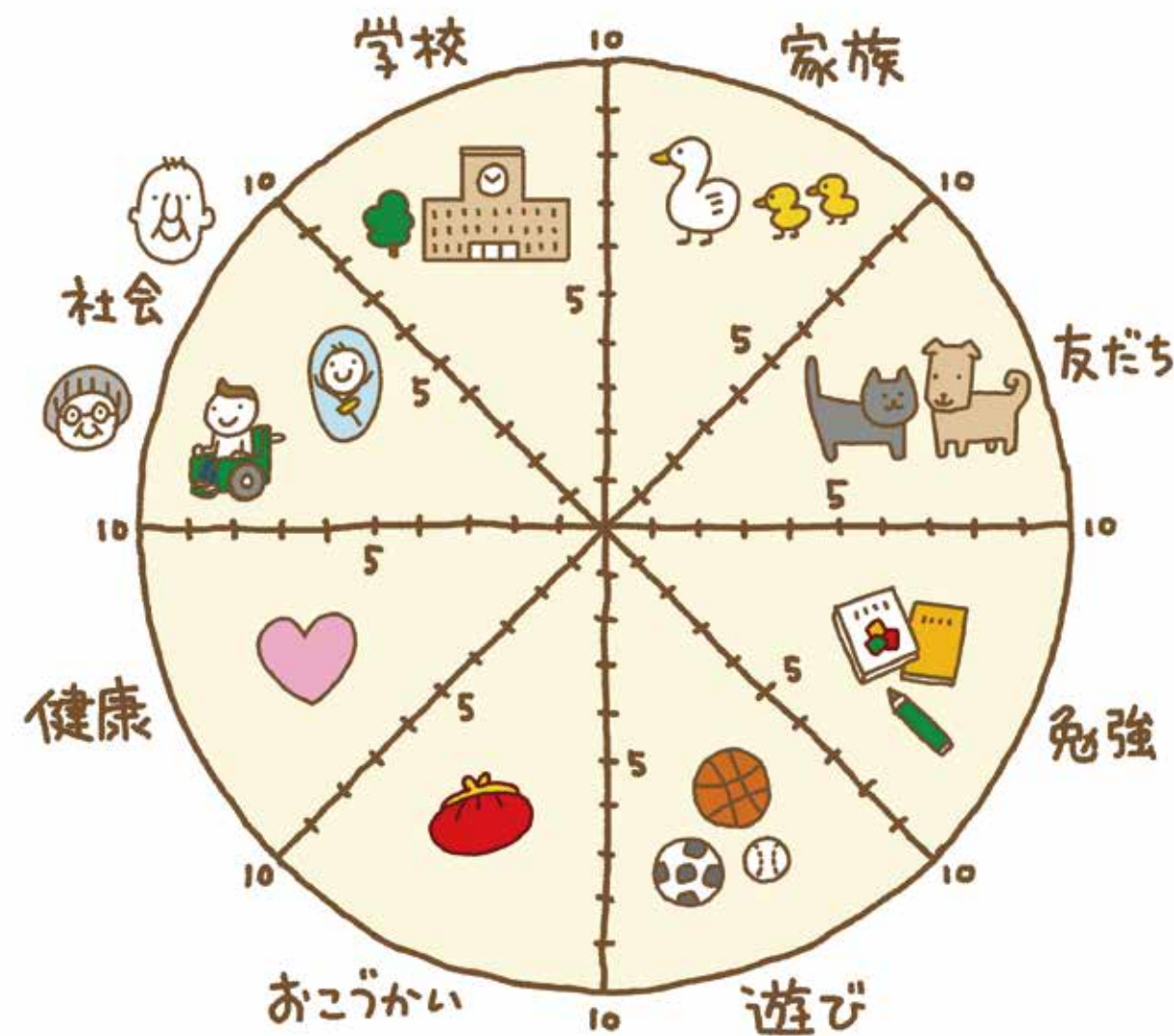
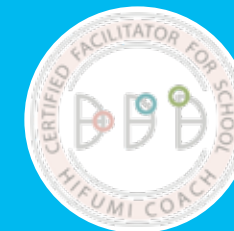
子どもへの熱い思いが溢れる先生方へ。

双方向の授業がしたい。ITを活用した授業がしたい。主体的に「学びたい!」という気持ちに応えたい……。これからの教育を考える時、子どもたちを応援する熱い思いが溢れるものの……。事例が少ない。現状を変えられない。何から手を付けていいのかわからない。などの理由から、一歩踏み出せない先生もいらっしゃると思います。そんな先生方の良きコーチでありたい。というのが、私たちの夢です。ぜひ、ひふみコーチ for schoolのメンバーになってください。志を同じくする仲間と共に「これからの教育」を一緒につくっていきましょう。



ひふみコーチ for school
<https://123-coach.com/school/>
school@123-coach.com

ひふみコーチ for School



令和元年度

報告書

津村 征広（つむちゃん）
メンタルコーチ/スクールコーチ
ハッピーと勇気を与える男



自律すると毎日が楽しくなる！



「自立」と「自律」は、とても似ていますが、ちょっと違います。
「自立」は、他者からの助けなしで、一人で物事を行うという意味です。
一方、「自律」は、自分自身で立てた規範に従って行動するという
意味です。子どもたちは、自立した大人になるために、トライ＆エラー
を重ねながら成長していきます。そのとき、とても大切なことが自分を
律する心です。つまり、自立するためには自律が必要なのです。自律を
学べなかった子どもたちは、自立した大人になれないのです。
ひふみコーチforスクールでは、子どもたちの自律心を育てます。
今の自分を客観的な視点から振り返るトレーニング。
どうなったらいいのか？未来のビジョンを描くトレーニング。そして、
ビジョンに向かって小さなアクションを積み重ねるトレーニング。
自分で考えて、自分で決めて、自分の足で一歩踏み出す習慣形成。
とにかくイキイキとした子どもたちの表情が見たくて、今年も一年間
突っ走りました！

外部講師が出張授業

大人のための「ひふみコーチ」
令和元年度の活動の中で、たくさんの
大人たちに123コーチを体験してもらい
ました。ビジネスの世界においても、
スタッフひとり一人の「自律心」を育て
ることは大きなテーマになっています。
これまでは上司の指示に従順なだけの
指示待ち社員が大勢を占めていました。
しかし、これからの時代は、指示命令を
正確にこなすだけでなく、それぞれの
個性を活かしたクリエイティブな仕事
が求められています。
大人のトレーニングも子どもたちと同じ
ワークブックを使います。ゲーム感覚
で、コーチングの基本を学べますので、
普段はお堅いビジネスマンも終始笑顔で
体験できます。
「大人っておもしろい！」子どもたち
に背中を語る大人をたくさん増やして
いくことも、ひふみコーチの仕事です。



水木 慈恵（づっきー）
中学校教員 教員歴36年

現役教員が
自ラスで授業

「気づく！信じる！やってみる！」

県立高校受験1週間前の突然の学校休業を、彼らは見事に乗り越え
ました。これまでが一番学習し、これまでが一番仲間とつながり、卒業
式の準備までやりきりました。卒業式前日会場準備を自分たちの手で
行い、当日は音楽の授業で1時間しか練習していない記念合唱を見
事に歌い上げ、胸を張って卒業していきました。これ以外の何も望むも
のではない。そう思えました。

自分は何が好きで何が幸せで何が許せ
なくて何が大切なのか、そんなことを
深く掘り下げる経験をした子どもたち
は、先の見えない時代を自分の足で
立って歩いて行けると信じています。



木村 育（いくちゃん）
高等学校教員 教員歴17年

やればできる！

高校3年生直前の3月。全国一斉休校を前に、生徒に伝えたかった
ことは、「休校が終わったら、どうなっていたい？」でした。1年間、12
3シートを描いてきた生徒たち。きとなりた自分に向かって、有意
義な時間を過ごしてくれるはず！と信じられました。休校直前の生徒
の123シートは、エネルギーに満ちていて、目標達成する姿が目
に浮かぶようでした。

前期中間考査の古典の成績が、学年で
最下位だったクラスが、123シート
で目標を立て続けた結果、後期期末考
査では大きく差をつけてトップに！
一人一人の頑張りが結果につながりま
した。

葛西 愛子（あいちゃん）
中学校教員 教員歴25年

「新たな一歩 踏み出そう！」

学活や総合的な学習の時間を中心に、コーチングに取り組んで
きました。集大成として、「立志宣言の会」を企画！自分の過去、
そして夢、親への感謝を、親の前で心を込めて語りました。涙する
場面も…。終了後、手作りケーキでお母さんたちをおもてなし。
お母さんに褒められて照れくさそうでした。どの子も自分を信じて
突き進んで行ってもらいたいです。

中学校生活も折り返し地点を迎え、
自分と向き合い感謝を言葉にすること
で、思いがより確かになりました。
やっと完成した感謝と決意のプレゼン
は、自分に、そして仲間にも勇気を与
えました。



伊藤孝子（たかちゃん）
職業：心を育むカウンセラー
キャリアコンサルタント

未来を応援する大人がいるよ！

未来をイメージしてワクワク夢を描いたり、SDGsを伝えて地球や環境について考えたり、自分の心と対話する静かな時間があったり、いつもの授業とはちょっと違う雰囲気を大切に子どもたちの自由な発想を引きだします。

自分のことも友達のことも否定しない。安心安全な場の中でMIRAI(未来)マップを作成して、みんなで未来を応援しあう大切な時間を共有すると、教室中にとてもあたたかい空気が流れます。子どもたちの可能性は無限大。いつもたくさんの発見や感動があります。

吉田由美（ゆみ）
職業：主婦、カフェ店主

いっだってワクワクしたい！

4人の子どもを育てています。楽しいことばかりではありません。いつしか、私は何が好きなの？何にワクワクするの？どんな自分でいたい？自分のことがよくわからなくなっていました。

そんな時、コーチングの考え方を知り、たとえママでも、何才になってもワクワクする夢ってあるんだって気づきました。同時に、これを子どもたちに伝えたらどうなっちゃうの？ってワクワクしました。自分のたったひとつの人生。可能性は無限大！

いっだって自分の未来にワクワクできるオトナでありたい。

子どもたちの1番近くにいるパパやママの笑顔が、きっと何よりもパワーを与えるはず☆



子どもたちの笑顔が大好き！子どもたちは大切な宝もの。だからこそ大人の私たちが大切に育てていきたい。そんな想いで「心を育み笑顔の種まき」をしています。ある日、小6の女の子からこんな声が届きました。「最初は自分の事を好きになれなくて、そんな自分に少し怒っているような自分もいた。だけど今日の授業で友達の夢を応援することができた。自分の夢を自分自身が認めることができた。自分の夢を友達に話すときは不安だったけど、みんなが受けとめてくれて応援してくれて嬉しかった。」(部分省略あり) 子どもたちの明るい未来を応援しています。ワクワク楽しむ大人の存在も大切ですね。



私は仙台在住です。子どもたちの通う中学校の学年行事で、ひふみコーチング授業を行うために、青森から、津村証広(つむちゃん)さんをお招きしました。きっかけは『子どもたちが、もっと自分に自信を持っているんなことにチャレンジできるような機会をもちたい』と、PTA役員をするママ友から相談を受けたことでした。

子どもも先生も親たちも、みんな一緒にできる「ひふみコーチング」は、自分と相手の違いを受け入れ、認め合い、未来を自分自身で創っていくチカラを目覚めさせるようなパワフルなうねりを感じる時間となりました。

井下田 深雪（ミルキィ）
職業：ベトナム・ホーチミン市 日本語講師

日本語を勉強してよかった！

ベトナムで日本語は人気の語学の一つですが、中国語、韓国語も人気が上がってきています。そんな中で、大学の日本語学部の学生に、日本語を選んでよかった。日本語を使って仕事をして幸せだと思ってほしいという気持ちから、将来のことを体系立てて考えてもらうのに、ひふみコーチング授業は最適だと思います。大学生ですが、日本語は大学から学ぶ生徒がほとんどなので、ワークブックのイラストと、やさしい日本語が学生にぴったりです。もし、日本の大人用のワークブックだったら、難しいとされていて実現できなかったと思います。



国家大学から私立大学までいろいろなレベルの日本語学部の学生に実施しました。教えた期間も1～2か月の大学から、4か月教えた大学まで様々ですが、一番長く教えた大学では将来の自分のイメージ写真を貼ってもらいました。こんな形で将来のことを考えたことはない。小学生に戻ってその時の夢を思い出した。などの感想をいただき、とても新鮮だったことがわかりました。お金持ちになりたい。大きな家が欲しい。など、物質的な夢が多いのもベトナムならではの印象でした。言語の壁を越えて、精神的な夢も描いてもらえるような工夫が今後は必要だと思っています。

加茂 有美（ゆーみん）
職業：セミナー講師、コーチ

「まずは、サポートする大人から！」

仕事に家事に子育てに、忙しい大人たち。実は大人自身が自分のことが分かっていなかったり、夢を持てないことが多いのかもしれません。言葉をプレゼントされたときは笑顔がいっぱい、ワークを通じてなりたい自分を語る姿は本当にキラキラしています！キラキラした大人を見た子どもは大人になることにワクワク！「家で子どもの話をいつもより聴きたくなくなりました！」という声をいただいています。



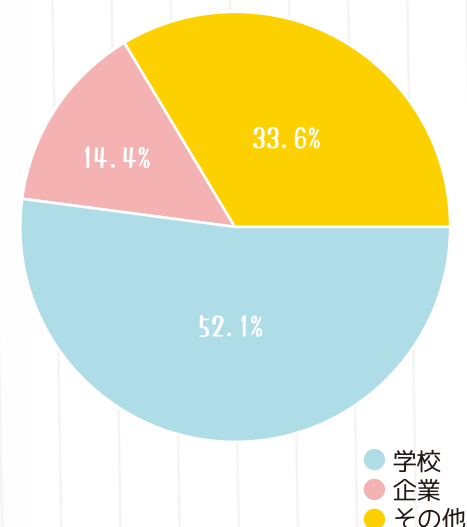
子どもをサポートする大人に、言葉の持つ力や大切さ、そして夢のかなえ方を伝えたい。子どもの一番近くにいる、一番応援して、一緒にチャレンジしてくれる大人の存在が子どもたちに大きな勇気を与えると信じています。

令和元年度『ひふみコーチ for school』実施一覧 146回 10,594名

●実施日

2019年4月	5日	6日	13日	16日	20日	24日	27日	29日
2019年5月	6日	15日	16日	18日	21日	23日	25日	
2019年6月	5日	7日	11日	15日	18日	26日	28日	30日
2019年7月	6日	7日	8日	9日	11日	12日	16日	19日
2019年8月	30日							
2019年9月	5日	7日	10日	12日	17日	24日	25日	27日
2019年10月	4日	5日	15日	16日	19日	21日	23日	26日
2019年11月	7日	9日	11日	12日	13日	15日	18日	19日
2019年12月	21日	22日	23日	26日	27日			
2019年12月	3日	19日	14日	18日	23日	28日	30日	
2020年1月	4日	6日	8日	10日	14日	15日	18日	19日
2020年2月	1日	4日	5日	7日	14日	15日	18日	21日
2020年3月	4日	6日	9日	10日	12日	23日	28日	31日

●実施先



●実施校

北海道札幌市稲高等学校・平川市立平賀西中学校・飯山市立城南中学校・八戸市立明治中学校・八戸市立湊中学校・八戸市立北稜中学校・八戸市立白山台中学校・八戸市立第一中学校・八戸市立新井田小学校・八戸市立三条中学校・八戸市小学校教頭会・八戸工大一高校・東北町立東北中学校・田舎館村立田舎館中学校・大館市立田代中学校・大館市立大館東中学校・大館市立上川治小学校・大館市立釈迦内小学校・大館市立桂城小学校・大館市立花岡小学校・大間町奥戸中学校・千歳市立向陽台中学校・仙台市立錦ヶ丘中学校・青森市教育委員会 部活動指導者研修会・青森市教育委員会 青森県立むつ工業高校・青森県東津軽郡教職員研修会・青森県五所川原地区 生徒指導教員研修会・青森県下北郡中学校英語教員研修会・青森県 五所川原商業高校・十和田准看護学院・十和田市立第一中学校・十和田市立十和田西小学校・秋田職業能力開発短期大学校・三戸町三戸学園・札幌市立大谷地小学校家庭教育学級・黒石市立黒石東小学校・香里ヌヴェール学院中学校高等学校・江別市立大麻泉小学校・弘前市立船沢中学校・弘前市小学校・中学校教頭会

弘前学院聖愛高校 野球部・弘前みなみ幼稚園・五所川原第一高校 野球部・岐阜市立長森中学校家庭教育学級・岐阜県本巣市立席田小学校・下山学園・五所川原商業高等学校・一般財団法人済誠会附属十和田准看護学院・愛知県武豊町立武豊小学校・ベトナム・ホーチミン市 HUFLIT 大学日本語学部・つがる市連合PTA研修大会・つがる市少年野球教室

●企業

JA青森 職員研修・JA青森 新人研修・JA八戸 教育文化セミナー・NTTファイナンス 北海道料金センター・サワガミ薬局・すぎのこ保育園 新人保育士研修・株式会社ワールドワン・久慈市商工会議所・山匠電気工業・社会福祉法人 おきだて苑・社会福祉法人やすらぎ会・社会福祉法人吉幸会・十和田済誠会病院・上北町商工会議所・青森県社会福祉施設協議会・青森県農林水産推進セミナー・青森県老人保健施設協会・渡辺パイプ 業者会

●その他

オンライン開催、就労支援センター、書店とのコラボ、絵本LIVE、保育士連合会、介護福祉士養成施設協会、看護協会、新人保育士研修、私学幼稚園連合会、老人福祉協会、総合農事センターなどでの開催

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／津村征広



▲動画リンクQRコード
(Youtube)

オリジナルワークブックが 2冊増えて、3冊になりました！

- ・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

STEP 1 夢を描いて行動しよう



STEP 2 自分をまるごと愛そう



STEP 3 対話を通してつながろう



NEW!

NEW!