

## 脳科学を活用して夢を実現する「脳トレ・コーチング」

コーチング(coaching)とは、人材育成を行う手法の一つで、質問型のコミュニケーションによって、相手の方の自己実現や目標達成をサポートするものです。すべての人は「人生の主人公」です。「自分にはこんな夢がある!」「漠然とした夢があるが具体的に見えない」「これから自分の夢を見つけていきたい」など、いろいろだと思えます。現状がどうであれ、人は皆、自分の人生の物語を持っており、自分の力で人生を切り拓いていける存在です。弊社の脳トレ・コーチングでは、脳科学者・岩崎一郎の監修の下、脳科学の理論を活用しながら、すでにご自分の人生のビジョンを持たれている方には、そのビジョン実現のためのメンタル的なサポート(モチベーションの持続や思考の整理、具体的なイメージ創り、真の人生ビジョンの再設定など)を、これから生設計をしていきたい方には、その夢(自分が本当に好きでやりたいこと、得意なこと、勇気をもってチャレンジしていけること)を探すお手伝いをいたします。

コーチングは、いわば、人生のピットです。夢やビジョンに向かって、一生懸命走っている中で、ほんの1時間程度、100%自分に寄り添ってくれるコーチと話をしながら、心のエネルギーをチャージし、さらに前進していける、人生のお休み処であり、思考を整理し、モチベーションを高める機会でもあります。



実は、脳科学的に見ても、コーチングにより未来のイメージを作ること、脳の活性化につながる事がわかっています。また、いろんな視点からの質問に答えていくことで、今まで使っていなかった脳の回路にアクセスすることになり、脳を鍛えることにも繋がっていきます。

なりたい自分になるために、脳に新しい回路を作ること、それを習慣化するために、弊社の脳トレ・コーチングは最短で6カ月間、クライアント様にしっかり向き合い、関わらせていただきます。具体的には、トータルで月2時間のセッション時間を取っていただきます。対面で1回1時間と、残り1時間は、対面またはスカイプか電話でのリモートセッションです。クライアント様の状況にもよりますが、特に習慣化フェーズの場合は、リモートセッション1回20分を月に3回(対面を合わせると、1週間に1回)のペースで行う場合もあります。進行方法は、コーチとクライアント様で話し合ってお互いの都合の合うやり方で進めていきます。

以下は一般的なセッションのスケジュール例です。初回のみ2.5時間いただき、自分の中に眠っているリソース(才能)を発掘するリソース・クエストを実施、その後、対面セッションでメンタルブロックの解放や、なりたい自分になるための脳の使い方を学習し、習慣化させるトレーニングを行います。そして最後は、コーチがいなくても自分でセルフコーチングができるようになるためのサポートをさせていただきます。

	1カ月目	2カ月目	3カ月目	4カ月目	5カ月目	6ヶ月目
対面セッション	■ 2.5H ▲ 1H	▲ 1H ▲ 1H	▲ 1H	▲ 1H	▲ 1H	▲ 1H
リモートセッション			△ 1H	△ 1H	△ 1H	△ 1H

リソースクエスト      メンタルブロックの解放      脳に新しい回路をデザイン(習慣化)      セルフコーチング習得

<脳トレ・コーチングを受けられた方のご感想>

回を重ねていくうちに、自分が内側からジワジワと変わっていったように感じます。習慣化フェーズでは、「報告しなければならない」と思っていたマインドが「報告したい!」に変わったのは驚きでした。コミットする力、やり抜く力が確実に身に付きました。

あんなに早起きが苦手だった自分が、今では毎朝6時前に起きて朝活をしています。コーチングの中で、「なぜそれをやりたいのか?」「やったらどうなる?」「やらなかったらどうなる?」と問いかけられて、最初はしどろもどろで答えられなかったのが、回を重ねるうちに自分のアイデンティティがはっきりしてきて、いつの間にか、毎朝ワクワク目が覚めるようになりました。

頭ではやろうと思っているのに、なかなか前に進めない。その時、やっていただいた統合のワークが一番印象に残っています。二つの自分が一つになっていくことで、肩の力が抜けて、体中にエネルギーが湧いてきました。あれから、加速的に前に進むことができたように思います。

今までは一人でもんもんと悩む時間が多かったのですが、決断するのに必要な自分軸がはっきり見えるようになりました。この半年間で、行動力、決断力が確実にアップしました。目的論思考を意識し、セルフコーチングも少しずつできるようになっていきます。自分には無理だと思っていた夢のようなことが最近ではどんどん現実になっています!脳が活性化してきたのかもしれない。ありがとうございます!

最初は未来のイメージが具体的に思い浮かばなかったのですが、「なぜそれをやりたいのか」という自分のミッションがはっきりすることで、徐々にイメージができるようになりました。これも脳の使い方の訓練なのですね!今ではまわりの人たちにそれを語るできるようになり、応援してくれる人も増え、自分の仕事に本当の意味で生きがいを感じています。

未来、どうなりたいか?最初は全く見えていなかったのですが、3回目のコーチングくらいから、自分が好きなこと、本当にやりたいことなど、自分の価値観がはっきりしてきました。それが見えてきたら、どんどん夢が出てきて、今はそれに向かって楽しく頑張っています!妻からも「最近、明るくなったね!」と言われるようになり、仕事もプライベートもとても充実するようになりました。コーチングのパワー、すごいですね!

自分の中のセルフトークに気づき、それを自分のなりたい未来を作る言葉に変えていくことで、心が軽くなり、前向きな気持ちになりました。長いスパンで人生を見る習慣も身に付き、なりたい自分に向かって必要な行動ができるようになりました。

子ども時代から将来まで、いろんな問いかけをしていただくことで、今まで見えていなかったことが見えるようになり、今、何をすべきかがクリアにイメージできました。イスを使って相手の気持ちを感じるワークでは心の中のモヤモヤが消えていきました。これからは自分でセルフコーチングできるよう頑張ります!

明確なビジョンを伝えられるリーダーになりたい方、夢を実現させたいのに前になかなか進めないという方、自分の志を見つけたいと思っている方、人生を本気で変えたいと思っている方、6カ月間、ともにチャレンジしていきましょう!  
メンタルコーチ 心理カウンセラー 岩崎クレア

費用 : 月額5万円(消費税別) メールサポート付  
期間 : 6カ月間

お問合せ: 国際コミュニケーション・トレーニング事務局  
メール: [inf01@kctjp.com](mailto:inf01@kctjp.com)