
・ : ・ : ・ : メンタリング・セッション : ・ : ・ : ・

【はじめに】

メンタリング・セッションとは、チームメンバー全員が一体感とともにやる気に溢れる相互支援ノウハウです。

メンタリングでは、困難を乗り越える方法を教えるのではなく、いかなる困難があっても強い思いと自らの力で乗り越えていく人を支援します。ですので、アドバイスは原則禁止になっています。問題を解決するのではなく、問題に挑む勇気を与え、その人の無限の可能性を引き出すのがメンタリング・セッションの目的です。

チーム内で、一人のメンバーが仕事上の課題だけでなく、夢や悩みを発表し、他のメンバー全員がその場でメンタリング・ノウハウを活用してやる気にさせます。その後、発表者は自分がやる気になったメッセージや言葉を、その理由とともに伝えます。さらにその後、少人数に分かれて、どのように関わることが人をやる気にさせるのかをまとめて、全員で共有します。

それによって、人がやる気になるポイント、ノウハウをメンバー全員が共有することができるようになるだけでなく、お互いを知り、支え合うことで、信頼感と一体感に溢れた最強のチームになります。

福島正伸

「25のメンタリング・ノウハウ」

【人が人をやる気にさせる】

メンタリング・セッションでは、発表者に対してやる気にさせるメッセージを一枚のシート（以下、メンターシート）に書いて渡します。自由にメンターシートに書くことができますが、基本的に以下のポイントから支援のメッセージを書くことで発表者のやる気を高めることができます。

- 【1】 笑顔で接する一相手は自分と同じ気持ちになる。心からの受け入れ、幸せの空間づくり（心理的安全性）
- 【2】 全てに感謝する一相手の存在価値を見出す、感謝は信頼関係
（例）「こうして私を信頼して話をしてくださったことに心より感謝いたします」
- 【3】 真剣に話を聞く一興味、関心、否定しない、思考の整理、質問する
（例）「〇〇について教えてください」「〇〇さんの思いをもっと知りたいです」
- 【4】 相手から気づく、学ぶ、感動する一それらを相手にフィードバックする
（例）「〇〇さんの本気で悩む姿に、自分がまだ本気でなかったことに気づかされました」
「〇〇さんのお話を伺って、〇〇が大切なことがわかりました」「〇〇さんの〇〇のお話
に心が震えるほど感動しました！」
- 【5】 一緒に考え、悩む一同じ気持ちになってともに成長する
（例）「私も〇〇さんと同じ気持ちです。一緒に悩ませてください。一緒に考えさせてください」
- 【6】 ピンチをチャンスに変える一考え方を変えることでワクワクさせる
（例）「これほどうまくいかないということは、他の人には誰もできないということです
ね。できたら世界一だと確信しました！」
- 【7】 問題の意味・本質を見つける一問題がノウハウになる。大切なことに気づく本物になるきっかけにする
（例）「この問題が起きたことで、〇〇が本当に大切なことではないかと思いました」
- 【8】 自分の体験や事例を紹介する一体験は真実として伝わる
（例）「私の知人は〇な状況になり、そこから〇を捨てて、理念に徹して奇跡の復活を遂げました」
- 【9】 自ら自己開示する一自己開示は他者開示、無防備は信頼関係の証
（例）「私は子供の頃は家族が〇〇でした。そのために〇〇が大切なことを学びました」
「受験に失敗して、その後〇〇を経験して、〇〇を得ました」「この仕事を始めたきっかけは〇〇があったからです」
自分の人生を変えたきっかけとして伝える
- 【10】 共感できることを見つけ出す一体験、考え方、趣味、境遇など
（例）「私も同じ〇〇の経験をしたことがあります」「私もまったく同じことを信じています」「私も〇〇の〇〇が大好きです！」
- 【11】 情報を提供する一行動するきっかけ
（例）「〇〇という本を紹介させてください」「それに関する情報が〇〇にあると聞いたことがありますので、調べてご報告いたします」
- 【12】 知識・技術を与える一解決のヒント
（例）「私は、〇〇の専門家です。その分野のことであればいつでも相談に乗ることができます」

- 【1 3】アイデアを出す—さまざまな無限の可能性の提示
(例)「これでもあります。あれでもあります。こんなことまでできると思います」「明日までに、100個のアイデアを考え出します」
- 【1 4】人を紹介する—一人脈を広げるきっかけ
(例)「こういう人を知っています。いつでも紹介することができます」
「その人を知っている可能性がある人を見つ出すお手伝いができます」
- 【1 5】自分の意見を述べる—視点・概念の拡大、逆転の発想
(例)「私の場合は〇〇をすることにしています」「そのような場合は、私ならば〇〇します」一人称主語表現で伝える
- 【1 6】相手の長所・強みを見つけ出して伝える—自己肯定感を高める
(例)「思慮が足りないとおっしゃいましたが、思った事を実行する所が〇〇さんの魅力ですね!」「〇〇さんのこだわりに、信念を感じました」 「失敗しても続けてこられたことに、人間としての魅力を感じました」 できる限り、相手が気づいていない長所を見つけ出す。さらに、相手が欠点を思っていることを、視点を変えることで長所として伝える
- 【1 7】自分の出番を見つけ出す—相手の課題・欠点に自分の役割を見つける (例)「〇〇さんが〇〇を知らなくて良かった!私はその分野の専門家です。私は〇〇のために、〇〇のことであればいつでも〇〇ができます」「営業経験がなくても、感動を与える営業ポイントを10にまとめてご提案する事ができます」
できる限り多くの機会を見つけ出して提示する。数が多いほど人をやる気にさせることができる。「私は〇〇さんのために、〇〇ができます」という形式で伝える
- 【1 8】一緒に体験する—同じ体験を通して共感者になる
(例)「〇〇と一緒に体験させてください」「ご希望であれば、一緒に〇〇をしましょう」
- 【1 9】励ます、促す—一歩前に進む勇気を与える
(例)「〇さんの夢は、子供たちの未来そのものです。共感しない人はいないと思います」
- 【2 0】どんな時でもそばにいる—精神的な支えになる
(例)「〇〇さんは一人ではありません。私も一緒に考えます。いつでも相談に乗ります」
「〇さんがどんなに落ち込んでも、あきらめそうになっても、私はそばにいます」
- 【2 1】最後は相手にゆだねる—相手にすべての決定権を与える
(例)「〇〇さんが決めたことが正しい選択だと信じています」「どの道を進んでも私は〇〇さんを応援し続けます」
- 【2 2】相手と相手の夢を信じ切る—相手よりも相手を信じて励ます
(例)「間違いなく〇〇さんの夢は〇〇で困っている人たちを幸せにできます」
「誰も気づいていないかもしれませんが、苦労をしても実現する価値のある夢と確信しました」
- 【2 3】夢が実現した光景を共に見る—その時の幸せな気持ちを伝える

(例)「私にはもう、〇〇さんが夢を実現して幸せな笑顔に囲まれている様子が目に浮かんでいます。夢を伺って、私の心が本当に幸せな気持ちに満たされています」「〇〇さんの記事が新聞の一面トップに乗っている光景が目に浮かんで涙が出てきました」

【24】自分の夢を熱く語る一相手の思いに共鳴して自分もやる気になる

(例)「私の夢は〇〇です。しかし、どうしていいかわかりませんでした。〇〇さんのお話を伺っている内に興奮してきました。私も夢に今日から挑みます！」

【25】自分の覚悟、生き方を伝える一覚悟ができた人に会うと相手も覚悟ができる

(例)「私も一つだけあきらめることを決めました。それはあきらめることです！」

【原則、アドバイス禁止】

メンタリング・セッションでは、原則アドバイスが禁止になっています。

アドバイスとは、「こうしましょう」「こうすべきです」など、問題をどう解決するかを教えることですが、夢に挑戦する人々にとって、目の前の問題を解決したとしても、すぐにまた問題が起こります。壁を乗り越えた時に見えるのは、次の壁なのです。

つまり、目の前の問題を解決するのではなく、どんな問題が起きたとしても、自ら問題を解決する方法を見つけ出し、問題に挑み続ける勇気を与えるのがメンタリングです。すべての人に、無限の能力を可能性があり、それを引き出すのがメンタリングなのです。やらせるよりも、やりたくさせるのです。

また、アドバイスは良かれと思ってしたとしても、時として「命令」になってしまうことがあります。アドバイスするほど、相手は苦しくなってしまうことがあるのです。また、アドバイスされたことをやらないと、人間関係が難しくなってしまうこともあります。

もちろん、すべての場面でアドバイスがそうなるわけではありません。アドバイスが有効な場合には、次の3つの条件があります。

(1) 相手に選択権を与えること

(2) 尊敬、信頼関係があること

(3) 相手が望んでいること

メンタリング・セッションでは、原則アドバイスせずに相手が問題を乗り越えていく勇気を与え、一歩前に進むきっかけをつくることで支援をします。問題を楽しむ人は、すべての問題を乗り越えて夢を実現することができます。つまり、メンタリングは、教えずして人を育てるノウハウと言うこともできます。