

マインドフルコーチング®の基本を好きな時間にきちんと学べる

SSU (Super Start Up)

- コーチングの世界標準であるICFが認証する専門家養成スクールの入門コース
- プロのエグゼクティブコーチ、経験豊富な企業内コーチなど、ふだんコーチングを生業としているプロフェッショナルが講師をつとめる
- 通年開催で柔軟に学習スケジュールを組むことが可能
- 一般受講者に交じっての受講、法人単位での別スケジュールの選択によりスタート

Mindful
Leadership
Institute



Mindfulness
Based Coach Camp

マインドフルコーチング®とは何か？

自分で自分を何とかしていく自己管理を促し、
主体性をもって学び、成果を創出していくことを支援する
対話であり関係性です。

※本質観取という学術的アプローチにもとづき、定義の曖昧なコーチングの実質的な価値と役割を精査し弊社でまとめた定義です。

コーチ（上司）側が心身の健全性を大切にし、その在り方を通して
コーチング対象である部下やメンバーに好影響をもたらします。

※生態学やソマティック心理学などが背景理論にあります。



マインドフルネス＝十分な気づきのある注意が安定した状態は、対話を促す肥沃な大地。

コーチ（上司）がマインドフルネスに自覚的であることによって、手法としてのコーチングが“相手次第”から再現可能なものとなり、花を咲かせます。

なぜ、マインドフルコーチング®が重要なのか

感情は伝染する



心理的安全性

何をするか、何を話すかの前に、**どんな状態か**が対話の質を決定づけます。
マインドフルコーチング®は自ずと良質な対話が起こるメカニズムに基づきます。

MBCC® SSU入門コース 法人プログラムの特長

◆SSU (Super Start Up) とは

- ・マインドフルネスとコーチングの基本を学ぶオンライン研修
- ・心理的安全性に支えられた上司と部下の1on1やチームコミュニケーションの基盤をつくることが目的

◆イロハのイを基本から学び、統合

- ・コーチングの本質、理念、基礎技法
 - ・コーチングを健全かつ十分に機能させる土台としてのマインドフルネス
- ⇒2つの要素を関連づけながら学んでいきます。

◆こんな課題を持っていらっしゃる組織、管理職の方にお勧め

- ・部下やメンバーとのコミュニケーションの効果性、生産性を高めたい
- ・多様性から互いが成長し、組織力につながるような職場にしたい
- ・リーダーとしての望ましい影響力を育みたい
- ・健康とパフォーマンスが両立させられる文化をつくりたい
- ・職場の一体感向上、離職率の低減、有能な人材の確保のためにマネジメント層のコミュニケーションを底上げしたい

Mbcc® SSU入門コース 法人プログラムの全体像（ポイントとカリキュラム）

オンデマンド学習

1 テーマ数分程度の動画教材を使い、ご自身のペースでマインドフルネスとコーチングの基礎知識を学んでいただきます。（トータルで1.5時間程度）

レポート

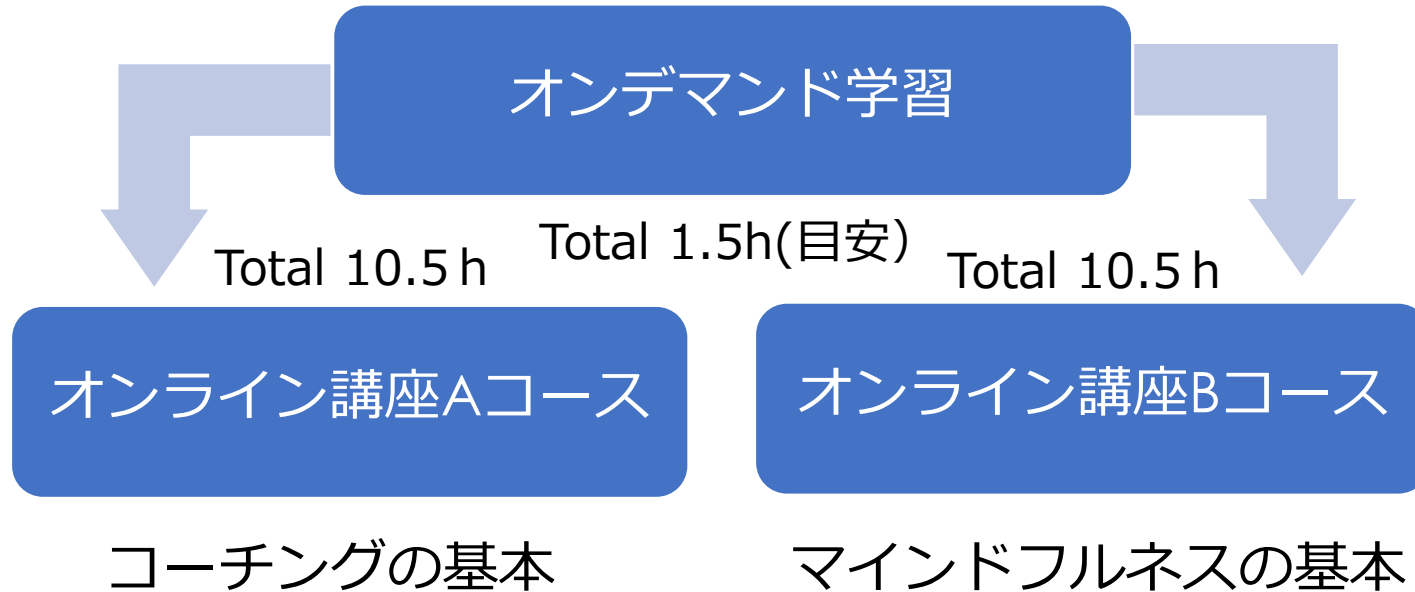
学習からの気づきや今後の取り組みについてレポートを提出していただき、講師が内容を確認の上でオンライン講座に入っていただきます。

オンライン講座

ご自身の役割と課題に合わせて学習目標を設定。コーチングとマインドフルネスを個別のコースで学びながら、日常の実践につなげていきます。

通年開催、ご自分のスケジュールに合わせて段階的に学ぶことができます。

22.5時間のマインドフルコーチング入門コース



メタスキルとしての対話力を身につける

カリキュラム① オンデマンド

Learning Box (eラーニングシステム) を使って配信、学習管理を行います。

セクション1 : 全7本

- ガイダンス
- 職業としてのコーチングを定義する

当コースの学習準備を行った上で、そもそもコーチングとは何かについて明らかにします。コーチングの専門家を目指すか否かにかかわらず、その専門領域を正しく理解することが職場での実践につながります。

セクション2 : 全3本

- コーチングの基盤としてのマインドフルネス

マインドフルネスとは何か、なぜコーチングの基盤になるのかを明らかにします。

セクション3 : 全3本

- マインドフルコーチングへの扉 (1)

セクション4 : 全3本

- マインドフルコーチングへの扉 (2)

マインドフルコーチングを特定のメソッドではなくメタスキルとして理解。その上で、一般的なコミュニケーションの改善や開発を支えるものとして、コーチングの本質をとらえていきます。

セクション5 : 全4本

SSUオンライン講座に向けたセルフコーチング

自分の役割や役割を遂行するための課題と、マインドフルコーチングの学習を接続させます。発達理論にもとづく能力開発の環境依存性、課題依存性に依拠したアプローチです。

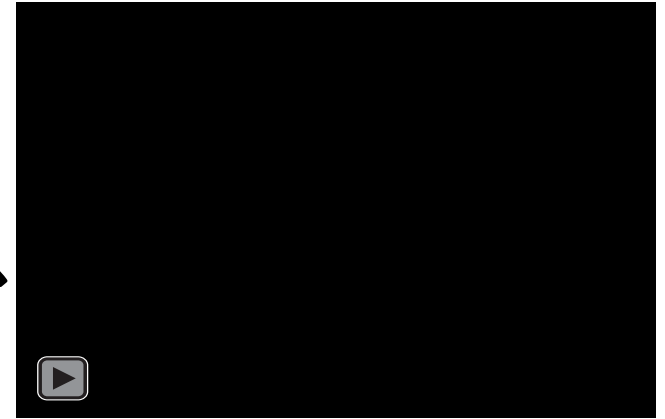
《オンデマンド動画サンプル》

マインドフルネスの基本について学ぶ1セクションです。
次の2枚のスライドに音声が入っています。
このように短い時間で1テーマずつ学んでいくので、
隙間時間にでも集中して学習を積み上げていくことができます。
またLearning Boxに保存されているので、ご自身のアカウント
から入って何度でも繰り返し視聴することができます。

マインドフルネスとは

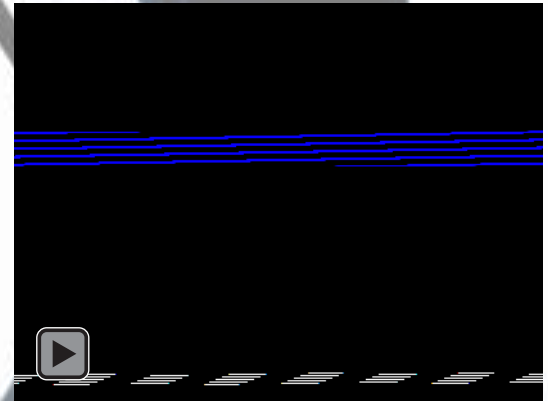
今に集中し、
かつ

リラックスしている状態
そこから現れてくる
明晰な気づき





集中 × リラックス
= オープンな気づき



カリキュラム②オンライン講座 A「コーチング」

職場における質の高い1on1の再現性を高めるために、汎用性の高いコーチングの対話フレームを要素ごとに学び、演習で統合していきます。※90分×7クラス

①SSUプロローグ～オンデマンド学習のふりかえり、セットアップ～

②対話モデルの全体像～コーチングを意図した対話の基本形～

③ゴール設定～パーパス、ビジョン、ゴール、スモールステップ～

④現在地～変化を作り出していくために課題やリソースを可視化～

⑤ギャップを創造する～目指すところと現状の距離感を把握～

⑥スモールステップ～建設的で持続可能な行動戦略～

⑦ロールプレイング～対話モデルに沿った演習～

カリキュラム②オンライン講座 B「マインドフルネス」

より良い関係性を築き、対話の生産性を高めるための礎となるのがマインドフルネスであるという観点から、実践しながらコーチングのOSとしての理解を深めます。

①SSUプロローグ～オンデマンド学習のふりかえり、セットアップ～

②マインドフルネスの実践1～呼吸瞑想の基本と神経科学からの考察～

③マインドフルネスの実践2～ジャーナリングの基本と実践～

④マインドフルネスの実践3～観察瞑想と注意の科学～

⑤共感コミュニケーション1～2つの共感を理解して自分の傾向をつかむ～

⑥共感コミュニケーション2～共感にもとづく対話のプロトコル

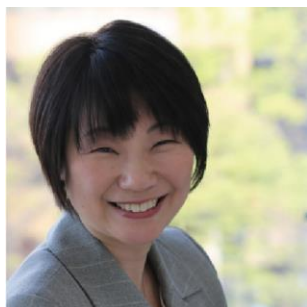
⑦ソマティックの実践～心身一体の立場から対話の可能性を拡大する～

トレーナー

MBCC®はコーチングの職業倫理と専門性に関する審査と承認、研究の国際団体である[国際コーチング連盟 \(ICF\)](#)の基準に沿った学習プログラムを提供しています。



吉田典生（よしだてんせい）
ファウンダー/シニアトレーナー
エグゼクティブコーチ
ICFマスター認定コーチ



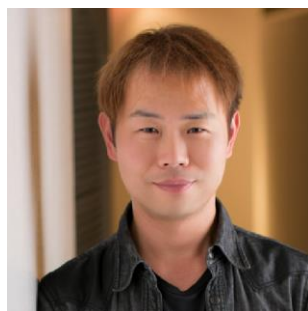
松川美保（まつかわみほ）
チームディレクター/シニアトレーナー
エグゼクティブコーチ
ICFプロフェッショナル認定コーチ



山田浩史（やまだひろし）
トレーナー/大手外資系企業シニア
マネージャー、インターナルコーチ
ICFプロフェッショナル認定コーチ



関口詩乃（せきぐちしの）
トレーナー/薬剤師/北海道大学
非常勤講師
ICFプロフェッショナル認定コーチ



麻生健（あそうけん）
トレーナー/国内大手IT企業
インターナルコーチ
ICFプロフェッショナル認定コーチ



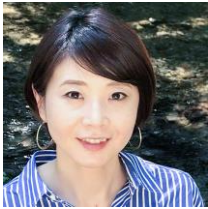
上田知世（うえだちよ）
トレーナー/コミュニケーション
研修講師
ICFプロフェッショナル認定コーチ



川井裕之（かわいひろゆき）
トレーナー/国内IT企業マネー
ジャー、インターナルコーチ
ICFプロフェッショナル認定コーチ

トレーナー経歴の詳細は[こちら](#)にございます。

【社内コーチとしても活躍する受講生の声】



湊本美穂さん（IT企業勤務）

以前から他者とのコミュニケーションのなかで、マインドフルネスの状態であり続けることの難しさを感じていました。MBCCは演習中心でカリキュラムが組まれているので、何度もチャレンジし実践を繰り返すことができました。それによって着実に身につけているという実感が持てました。

テレワークになったことで、チームメンバーとの1on1を増やし、さらに社内外問わずオンライン会議の機会も増えています。目まぐるしい状況下でも、MBCCで身につけたマインドフルリスニングが活かされています。※SSUの後、エッセンシャルズ（基礎コース）修了



堀越治朗さん（製薬会社勤務）

受講して何より思ったのが、「テクニックに走り過ぎないコーチング」が、すごく自分に合っていることでした。全体としては、実践、実践、また実践というイメージでしたが、①しっかりした型を学ぶこと、②トレーナー陣の手厚いサポートというのが何よりの安心材料でした。また程よい緊張感をもって学ぶことができたと思います。また一緒に学ぶメンバーも志が高い方ばかりで、受講生同士でも実際のコーチングをしあえるような充実感がありました。※エッセンシャルズ（基礎コース）、チェンジメーカー（応用コース）修了

受講者の声

※ご本人の許諾を得て弊社HPより転用

キクチリエさん

◇SSU受講を通して得たもの、身についたスキルは
内観力と受容性

◇受講を検討中の方へのメッセージ

マインドフルネスを実践していくと気づきの力が高まります。それは自分をより丁寧に生きることですし、自分を整えるのに必要なことです。より優しく豊かに生きる方法を学び、それを他者に提供していく方法を学べます。

タダマサシさん

◇SSU受講を通して得たもの、身についたスキルは
コーチングについての基礎知識、ゴール到達に向けたアプローチの仕方。

◇受講を検討中の方へのメッセージ

マインドフルネスをベースにしたコーチングのスキルは、仕事だけでなくあらゆる場面で役立つと感じています。SSUはそのスキルを習得するための入り口です。そして、受講生の顔はみんな輝いていることは確かです。

後藤大貴さん

◇SSUで得た学びを、どのような場面で活用していますか

仕事上で同僚や上司と話すとき、マインドフルネスな在り方やコーチング的な対話を心がけるようになりました。

◇受講を検討中の方へのメッセージ

ただコーチングを学ぶだけではなく、マインドフルネスやEQといった生活全般に役立つことまで結びつけて学べます。私は自分の生活や考え方にマッチしていると感じたので、これからも継続的に学んでいこうと思っています。

K.Iさん

◇SSUを受講して得たもの、身についたスキルは

コーチングにおいては、大切な要素を一つ一つ丁寧に教えていただけるため、コーチングへの理解がとても深まりました。そのことにより、さらにコーチングへの興味が湧きあがり、もっと学びたいという意欲を得ることができました。マインドフルネスは毎回異なるワークを実践できることで、トレーニング方法が身につけられました。また、マインドフルネスがコーチングにおいてどんな関連性があるか、必要であるかを体感できました。

◇受講を検討中の方へのメッセージ

一つ一つの要素を丁寧に扱ってくれるので、しっかりと学びを深められるのがよいと思います。またいきなりコーチングを実践していただきではなく、ハードルが高くないスモールステップから取り組む内容になっているので、不安も少なく受講することができます。そして、個性あふれる講師陣があたたかく迎えてくれますし、一人にせずみんなで楽しく場を創っていただけるところも、とても良かったです。

MMさん

◇受講を検討中の方へのメッセージ

毎回1テーマずつ段階的に学んでいくので、集中して取り組むことができます。またワークがふんだんに盛り込まれており、体感を通して学びが経験や知恵につながることも感じられます。また一つのクラスを複数の選択肢から選べるので、自分の時間を調整しながら参加することも利点だと思います。

効果的な導入を検討いただくためのご提案

SSUは通年開催の公開コースとして実施しています。バックグラウンドの異なる多様な方々と一緒に学んでいただくことで、新たな刺激が得られて学びの促進につながるものと思います。

以下2つのパターンから、貴社に適した方法についてご相談を承ります。

1. 指名型

- ・管理職の1on1実践力を養う
- ・新任マネージャーの基本スキルとして学習に加える
- ・組織風土改革のエバンジェリスト養成など選抜メンバーの教育などのように、特定の組織的テーマに沿って受講者を選定いただく。

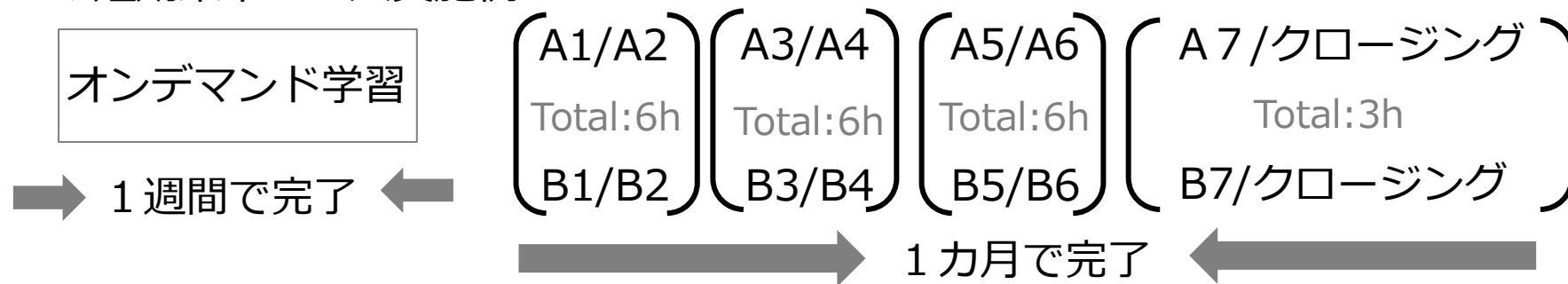
2. 公募型

- ・カフェテリア方式の1メニューとしてマインドフルネス、コーチングに関心のある方にご参加いただくなど、階層や役職を問わず手上げ式でご参加。
- ・一定の立場など対象を決めてご案内いただき、手上げ式でご参加。

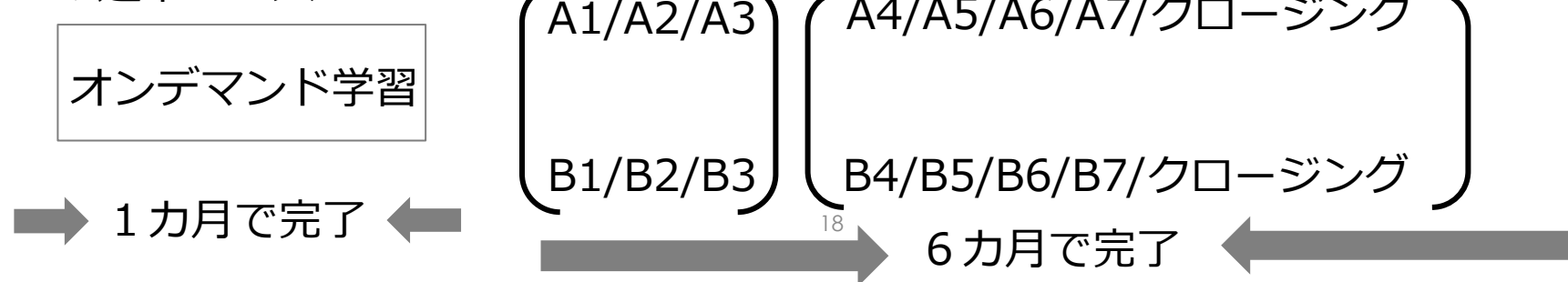
インハウス研修へのカスタマイズについて

SSUは原則として平日夜20:00-21:30、週末午前10:00-11:30および午後13:00-14:30が各クラスの基本時間となっています。
就業時間中の受講をご希望される場合や、まとまって一定期間に共通のメンバーでの受講をご希望される場合は、公開講座のSSUをインハウス研修としてご提案させていただきます。 ※カスタマイズ部分は別途オプションとしてお見積りします。

◆短期集中コース実施例 ※日程の組み方や間隔はご相談により調整可能です。

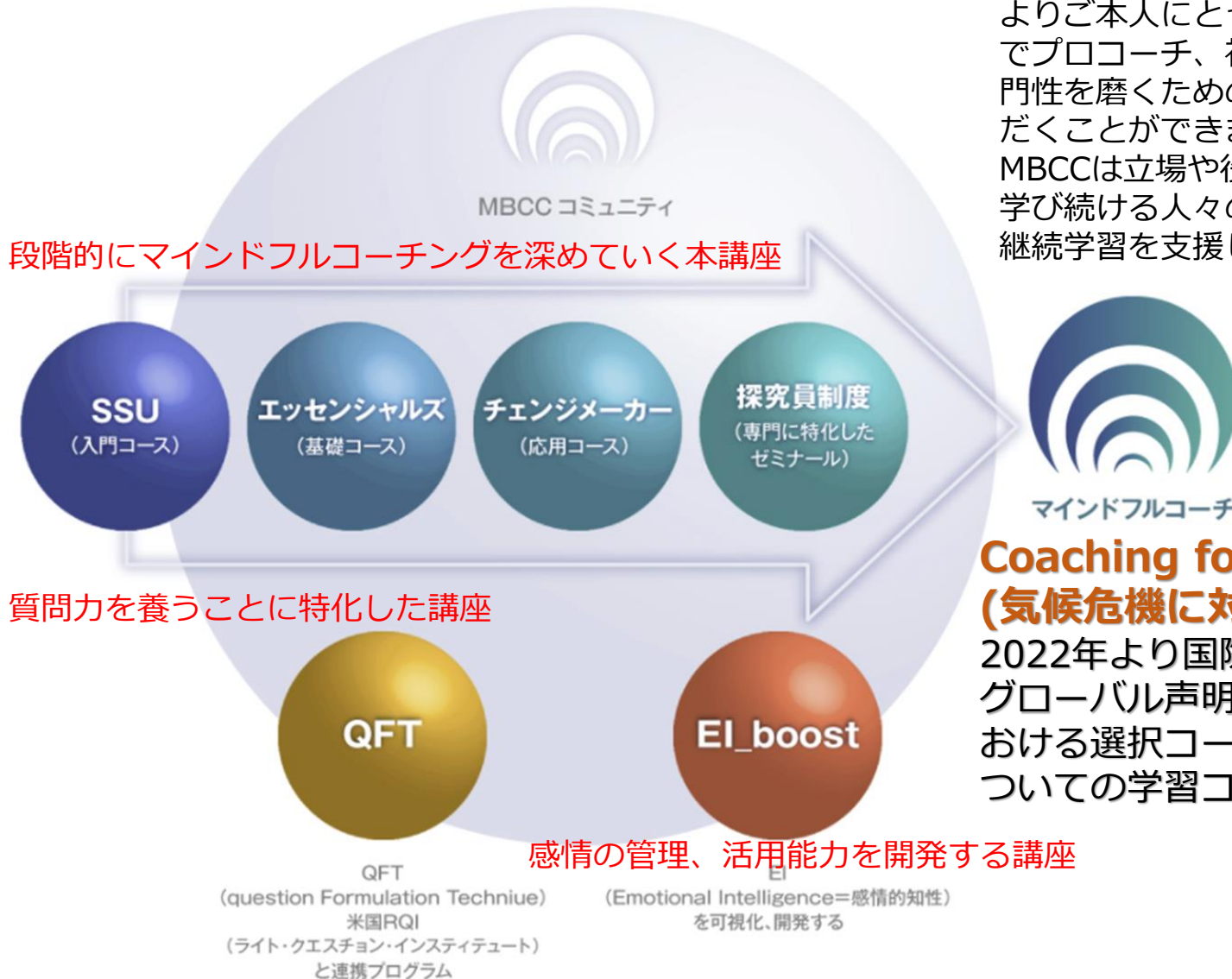


◆通常コース



MBCC® SSU入門コース 終了後のステップアップコース

入門コースのSSUを修了後、ご希望によりご本人にとって適切なタイミングでプロコーチ、社内コーチとしての専門性を磨くためのコースに進んでいただくことができます。
MBCCは立場や役割を超えて主体的に学び続ける人々のコミュニティとして、継続学習を支援しています。



Coaching for Climate Crisis (気候危機に対処するコーチング)

2022年より国際コーチング連盟のグローバル声明に呼応し、本講座における選択コースとして、気候危機についての学習コースを開講しました。

SSU受講費用

法人パッケージ割引価格：55,000円（通常価格77,000円）

※お一人あたりの受講料（5名以上で一括お申込みいただく場合）

◆通常の公開講座に個人でご参加いただいている方と同じように随時ご参加いただく場合、お一人あたりの受講料は以上のみとなります。

【追加オプション（有料）】

《チューターによる学習サポート》

学習内容を個別にフォローするためのチューター制度を用意しています。1on1での定期的な支援や補習、受講生のグループ単位での定着化支援など。詳細はご相談の上、別途お見積りします。

《法人様ごとの独自クラス（有料）》

・1クラス：30万円（定員は15名を目安としています）

※15名を超える場合は複数クラスの設定もしくは公開講座へのご参加との併用をお勧めします。15名以上で1クラス開催をご希望の場合はご相談ください。

よくあるご質問

Q：オンライン研修は集合研修に比べて内容が薄くなりませんか。

A：SSUは集合研修の内容をアレンジしたのではなく、もともとオンラインでマインドフルコーチングの入門編を…というコンセプトにもとづいてデザインしています。ワークの内容や時間配分など、オンラインで効果的に学べるようになっているのでご安心ください。

Q：予定していた講座が受講できなくなった場合、どんなフォローをしてもらえますか。

A：公開講座は通年開催なので、別日程の同じクラスに変更していただくことができます。多くの方にスケジュール変更が生じる可能性がある場合は、オプションで法人単位のスケジュール設定、およびチューター制度を活用した補習の追加をお勧めします。

Q：公開講座に参加する場合、テキストの受け渡しなど連絡はどのように行われますか。

A：Learning BoxというEラーニングシステムのなかにテキストを保存し、随時アクセスして資料を取り出していただいたり、課題を提出していただくようになっています。受講者ごとにアカウントを付与します。

Q：入門講座ということですが、どの程度のスキルが得られますか。

A：共通で目指しているのは、マインドフルネスとコーチングの基礎知識を得ること、それぞれの立場において実践をはじめめるための“一歩”を踏み出すことです。この一歩という意味は基礎知識の他、SSUでの学習経験を通して関心を深めていただくことが含まれます。そのためにクラスは、常に各自の業務での役割や関心事、具体的な課題を意識しながら進めます。

さらに詳しく知りたい方は

[MBCCチャンネル](#)

マインドフルコーチング®と入門コースSSUについて解説

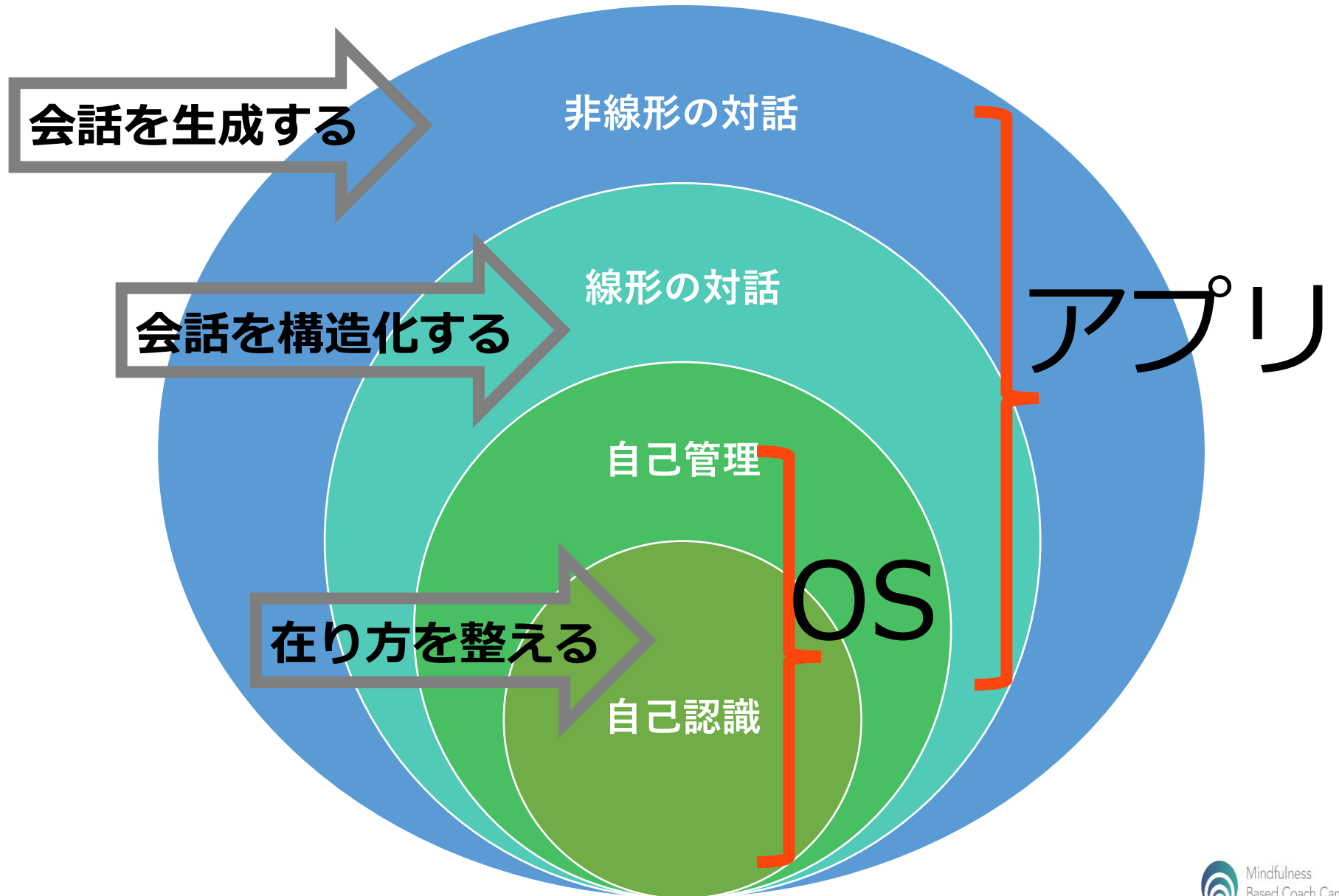
トレーナーが直にご案内する[オンライン説明会](#)
(毎月開催しています)

お気軽にどうぞ！



welcome

マインドフルコーチングの構造



MBCC® のパーパス

100年後の世界にマインドフルコーチングを遺す。

- 私たちの方法論は100年後にも価値を提供できるか？
- 100年後の世界を生きる世代のために今できることは何か？

私たちは常にこの問いを携えて、
日本から世界へマインドフルコーチの実践者を拡げていきます。

SSU入門コース 法人向けプログラム

専任のチューターがサポート！

カスタムスケジュールを作成

コーチングスクール運営組織のご案内

MBCC®は一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュートを事業母体とするコーチング事業部門としてスクールを運営しています。

《会社概要》

- 設立 2013年10月22日
- 所在地 〒107-0062 東京都港区南青山3-15-9 MINOWA表参道3F
- 理事 荻野淳也（代表理事）
木蔵シャフエ君子（理事）
吉田典生（理事）

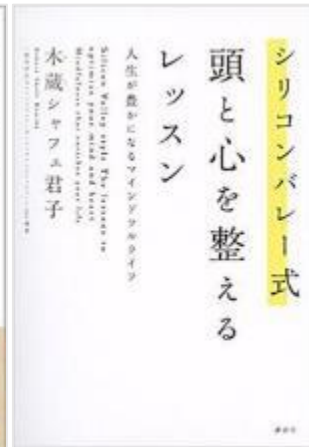
■ MBCC®事務局

〒211-0005 神奈川県川崎市中原区新丸子町921-303

URL [マインドフルネス・ベースド・コーチ・キャンプ®](#)

[マインドフルリーダーシップインスティテュート](#)

MiLIやMiLI理事が出版・監修した書籍



2020年4月末現在