

## 女性が輝くリーダー養成セミナー(第1回)実施報告

日時：8月23日(水)13:30~16:30

場所：高松商工会議所 501 会議室

参加者：30名

【テーマ】リーダーシップとマネジメント「チームの持続可能性を高めよう」

【講師】谷 益美さん(株式会社 ONDO 代表/コーチ・ファシリテーター)

吉澤 康代さん(香川大学大学院地域マネジメント研究科(MBA)准教授)

本セミナーは全6回の連続講座となっており、今回はその1回目のセミナーだった。初回のセミナーということで、受講生は会場に入る前、口々に「緊張しています」と話していたが、講師の谷さんの進行によりあっという間に和気あいあいとした雰囲気になり自己紹介もそれぞれのグループで盛り上がっていた。



### 『リーダーシップとは』

—良いリーダーの条件って何だろう？—自分のリーダーシップのタイプは？



各グループそれぞれ自分の思う“良いリーダーの条件”について話し合った。その後グループで話し合ったことを全体に対して発表した。その中でそれぞれに「納得！」という意見や、「なるほど！確かに！」と、自分では思っていなかったリーダー像を見つけた受講生もいた。発表後、そこで出た条件を見ながら、改めて自分はどうか、とグループ毎での振り返りが進んだ。

また、谷さんの話の中で、リーダーとリーダーシップの違いが明確になった。その中でも、リーダーシップについては「あやふやになっていた部分がハッキリわかった」という感想が多くあり、改めて自分のリーダーシップのスタイルについて考えていた。受講生の中には「職場ではみんなと相談するタイプだが、家では専制的だった」と話す方もいた。

### 『経営資源とマネジメント』 —マネジメントとは…

良いチームを作っていくためのマネジメント。まずはそのために必要な資源についてグループ

で話し合った。経営資源として代表的な『ヒト』、『モノ』、『カネ』、『情報』が各グループから挙がり、それ以外では『時間』、『自然』、『健康』などが出た。谷さんからは『知財』と『社会関係性資本（つながり、関係性）』が提示され、その資源を上手に活用するためにマネジメントしていくことが大切との話があった。

## 『より良いチームのために』

### —自分の所属しているチームの未来を考えよう

全員所属がバラバラのグループなので、まったく同じ意見という事はなかったが、それぞれに共感を持ちながら話し合っていた。様々な業種の企業から集まっている受講生だからこそ、違った視点からの悩みを見つけることができたし、違う業種でも同じ悩みを持っていることも知り、自分だけではないと心強く感じる様子も見られた。



また、講師の吉澤先生がグループに入っでの意見交換もあり、とても質の高い話し合いができたように思う。



その後、ポスターセッションスタイルで発表をした。他のグループで出た意見や課題の比較など、自分以外のグループの発表を聞くことにより様々な視点からの気づきが得られていた。「会社に戻って早速フィードバックしたい」と話す受講生もいた。

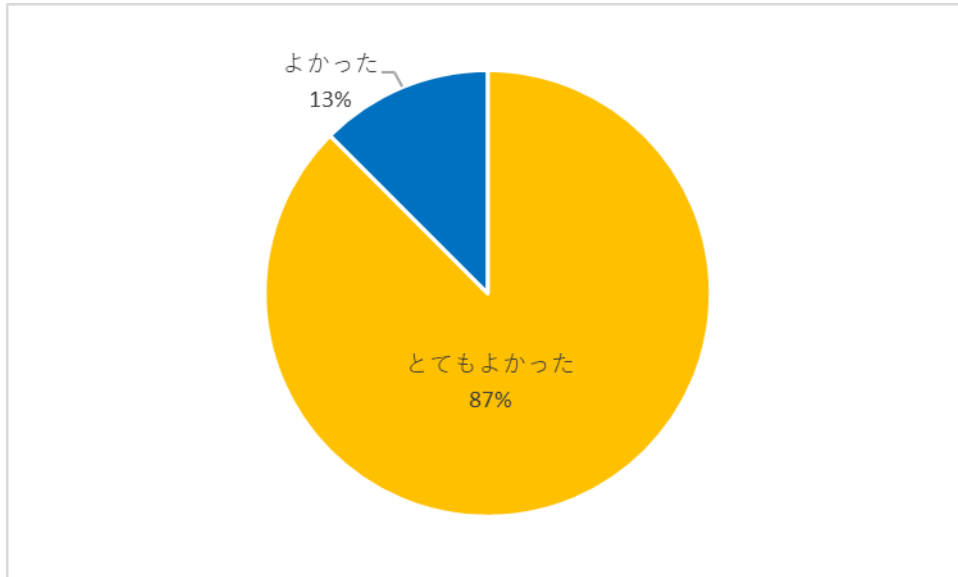
今回のセミナーは講師の話を一方向的に聞く講義形式ではなく、グループワークが中心となっており、各グループでリーダーやリーダーシップについて自分なりに考え、今の職場をより良いチームにするために今の自分ができること、今回のセミナーを通してやってみたいことなどをしっかり考えることができたように思う。

### \*まとめ\*

- ・自分のリーダーシップのタイプを知ることができた。
- ・自分の所属するチーム(部署)をより良くしていくためのヒントや新たな視点を得ることができた。

## 令和5年度「女性が輝くリーダー養成セミナー」(第1回)

### アンケート結果



#### ■ そう思った理由を3つ以上書いてください。(自由記述)一部抜粋

- ・引っ張るだけがリーダーではないというピラミッドに新鮮な思考をいただきました。
- ・通常ではお話することのない他社さんの同じような立場の人との出会いが出来て良かったです。
- ・同じような課題を抱えている人がいて、共感できたのが良かった。
- ・チームのミッションを仕上げることでファシリテーター経験となった。
- ・谷講師のお話から小さな気づき、変化できるような気づきを得られた。
- ・自由な発言ができる場があった。
- ・向上心のある方が多く、私の会社は男性が多いため、様々な女性の意見や考えを聞くことが出来て良かった。

#### ■ 今日学んだことから、気づいたこと、感じたこと、今後の自分自身の決意などを記入ください。一部抜粋

- ・上司と若手の間にいる自分だからこそ、チームとして、部として成果が出せるという言葉、表情、行動から改めていきたいです。
- ・リーダーシップを発揮してください、と言われてもあまり分からなかったものが、しっかり学べた。リーダーシップのスタイルを状況に合わせて発揮したいと思った。
- ・チームとは何か、社内でも話し合っって考える場を作りたい。

## 女性が輝くリーダー養成セミナー(第2回)実施報告

日時：9月14日(木)13:30~16:30

場所：讃岐おもちゃ美術館

参加者：31名

【テーマ】チームビルディング「目標達成に向けてチーム力を高めよう」

【講師】谷 益美さん(株式会社 ONDO 代表/コーチ・ファシリテーター)

吉澤 康代さん(香川大学大学院地域マネジメント研究科(MBA)准教授)

### 『前回の振り返り』 —同じ所属(会社)の人たちに自分のチームのヒアリング

今回のセミナーは前回からの宿題であった、同じ所属(会社)の人たちに自分のチームをヒアリングした結果の共有からスタートした。

その中で出てきた意見として

「自分は良いチームだと思っていたが、他の方はそうではなかった…」

「同じ社内でも部署が変われば悩みも違うという事が改めて知れた」

「前回のセミナーを受講して、他部署との関わり方を変えてみた、前までは連携すら取れてなかったが、関わり方を変えることで、楽しくなった！良くなった！という意見が出た」

など、自分以外の意見を聞くことにより、改善の必要性を感じた方や、関わりを変えることでチームが良い方向に変わったという話が出た。受講生の話を聞く中で、実際行動することで、今いるチームがより良いチームに変わっていている気がした。



### 『チームビルディング』 —チーム力を高める

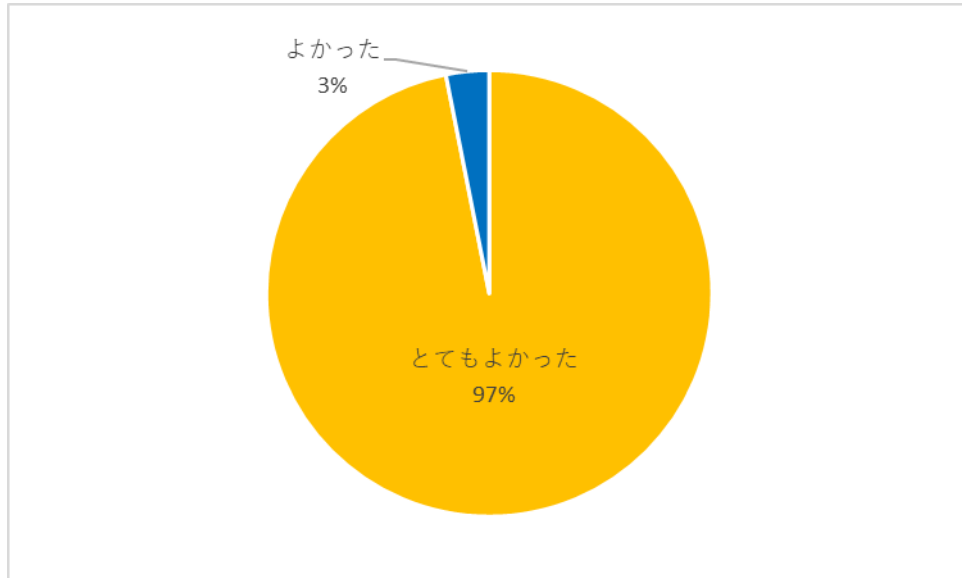
2回目のセミナーは、讃岐おもちゃ美術館を使っでの活動をした。チームごとに分かれ、仲間たちと協力しながらゴールを目指すというものだ。各々チームに貢献しようと自分でできることを考え、活動していた。全く知らない人同士のグループにも関わらず、同じ目標に向かって進んでいくことにより、お互いの距離が縮まり、どのチームも今日できたばかりのチームとは思えないほど、しっかり一つのチームになっていた。

#### \*まとめ\*

- ・チームをつくるプロセスを実体験できたことが、これからチームを作っていくための一つのヒントになった。

## 令和5年度「女性が輝くリーダー養成セミナー」(第2回)

### アンケート結果



#### ■ そう思った理由を3つ以上書いてください。(自由記述)一部抜粋

- ・役割も決めていない中で自分のできることを各自考えられることが自然とでき、一つの目標に向かって動く、良い体験ができた。
- ・自己紹介一つでもすごく参考になり、刺激をいただけた。
- ・初めて話をするメンバーと一つの目標に向かって自然と協力できるようになった。
- ・チームワークの大切さがわかった。

#### ■ 今日学んだことから、気づいたこと、感じたこと、今後の自分自身の決意などを記入ください。一部抜粋

- ・リーダーとして自分にできることはそう多くないと思っていましたが、色々といっぱいあるなと感じ始めています。
- ・誰もが役に立ちたいと思っていて、認められる事、ほめられると嬉しい事を感じた。
- ・お互いの意見について、話し合い、答えを導き出すことで更なる喜びを共有できることが実感できました。また、目標があると結束しやすい。
- ・普段どうしても視野が狭くなって、自分よがりになってしまい、人に配慮が出来ていなかったと反省した。まずはさりげない声掛けを試してみようと思う。
- ・自分のチーム(会社)でも協力し合う事や素直な意見をみんなが言えるような雰囲気づくりをしたい。

## 女性が輝くリーダー養成セミナー(第3回)実施報告

日時：10月17日(火)13:30~16:30

場所：高松商工会議所 201 会議室

参加者：30名

【テーマ】ゲストトークと課題解決①「アイデアとつながりの生み出し方」

ゲストスピーカー 二宮 朋子さん

(早稲田大学ビジネス・ファイナンス研究センター招聘研究員)

【講師】谷 益美さん(株式会社 ONDO 代表/コーチ・ファシリテーター)

吉澤 康代さん(香川大学大学院地域マネジメント研究科(MBA)准教授)

『前回の振り返り』 チームビルディングを実際に体験後、会社に帰って実践したこと

第2回のチームビルディングが終わった後、会社に帰って実践したことを発表してもらった。その中で「部署間連携をしたいと考えており、初めてランチミーティングを開催してみた」、「今まであったものを一回クラッシュして変えてみた。今までなかった視点に気づけた」など、自分が課題だなと思っていることに対して、それぞれ解決に向けて実践したことが聞けた。今より良いチームを作っていくために、実際行動に移してみた、という意見が多かった。このセミナーを通して少しずつ行動を起こしている受講生が増えてきているように感じた。



第3回はゲストスピーカーと共に『アイデアとつながりの生み出し方』というテーマで今回もグループに分かれて活動した。

『自己紹介と他己紹介』 情報取得のヒント



グループ内でそれぞれ自己紹介をした後、突如二宮さんから「隣の人の他己紹介をしてください」と言われた。そこで明らかになったのは、“人の話を聴いているつもりでも実は聴けていなかった”ということだった。人は興味のある情報は取得するが、それ以外の情報については、次に自分が話そうと思っていることなどを考えていて、十分に聴けていないことにハッとする受講生が多かった。そのため『聴き方』を意

識して変えてみるのが大切であり、その聴き方を変えると気づきが増え、そこからアイデアが生まれると話された。

### 『視点の“違い”を体感できる』 —他の人が気になった点を知る

次に、グループ内で気になったニュースをそれぞれ話し合った。その中で聴き方のポイントであるキーワードと感じた単語を書き出し、出てきた単語を見て一言で表すという作業をした。同じ話を聞いているので、同じキーワードが出ることもあるが、各々視点が違うので、出てきたキーワードを知ることで新たな視点で見ることができたと思う。また、出てきたワードは違うが、実は同じ意味だった、ということもあった。



### 『思い込みを外す』 —広がるネットワーク

日常生活で無意識に思いこんだり決めつけたりしている「アンコンシャスバイアス(無意識の偏見)」に気づき、自分と他人の可能性を広げることで、ネットワークも広がっていくと二宮さんは話す。実際にワークを通して気づいた自分のクセ。それを知ること、自分の当たり前を立ち止まって考えることができていた。

### 『パチパチ付箋』 —自分と他者のいいところに気づく力を身につける



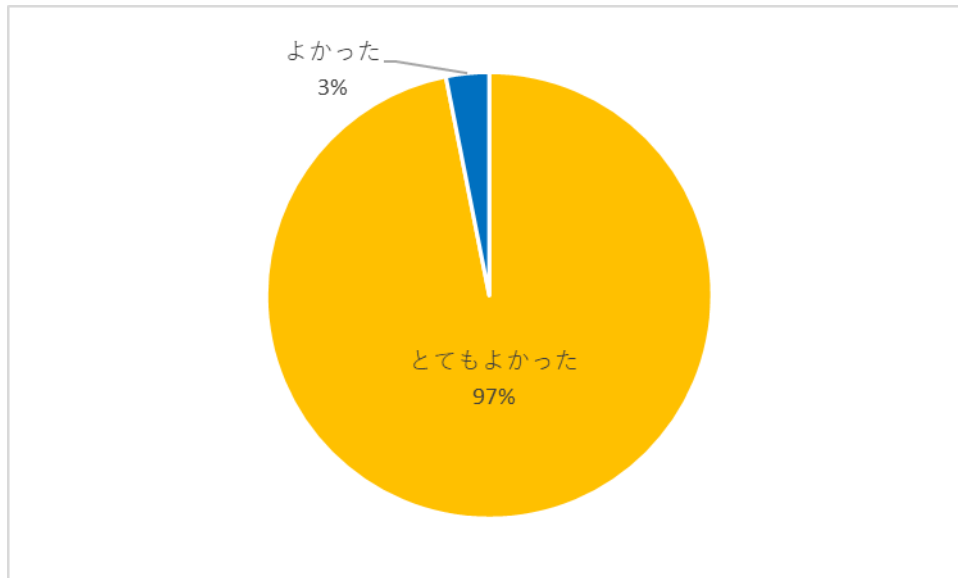
グループ内で自分の輝いていた瞬間や嬉しかったことなどを話し合った。それを聞いていいところや褒めたいところを各々付箋に書き出した(=パチパチ付箋)。他者のいいところに気づく力を養うことにより、どのようなマネジメントを目指すか視野を広げるトレーニングにもなっていると同時に、他メンバーが書いてくれたパチパチ付箋は自分が気づいていなかった個性に気づく一つのヒントになったように思う。また、受講生からは「今日褒めてもらった良いところをもう一度見直して、自分の強みについて考えてみようと思います」と話していた。

#### **\*まとめ\***

- ・聴き方、視点、無意識の偏見を意識して変えることで、別視点で物事を見ることができ、既存のものに対しても様々なつながりやアイデアが生み出される。
- ・自分では気づいていなかった個性が発見でき、どのようなリーダーを目指すか自分なりのリーダー像の参考になった。

## 令和5年度「女性が輝くリーダー養成セミナー」(第3回)

### アンケート結果



#### ■ そう思った理由を3つ以上書いてください。(自由記述)一部抜粋

- ・話を聞くことはやっているつもりだったが、実はあまり全部を聞けていないことを改めて思った。
- ・人の話を聞く態度がきちんとできていなかったことが分かった。
- ・褒められることがこんなに嬉しいのだと改めて思った。
- ・アンコンシャスバイアスを持っている自分に気づけた。
- ・アイデア出しのポイントを学ぶことで、再度新しくアイデア出しをしていこうと思った。

#### ■ 今日学んだことから、気づいたこと、感じたこと、今後の自分自身の決意などを記入ください。一部抜粋

- ・自分の意見を自分で否定して封じ込めているところがあったので、勇気を出して発信してみようと思いました。
- ・やりたいことの全部はできないけど、意識は続いているので出来ることからスタートしたい。
- ・苦手な人、自分と考え方の違う人の意見も大切にして巻き込んでいく。
- ・今まで関心のなかったことにも、気を向けたい。
- ・組織を変えていきたいけど無理だと思っていました。ただ、難しいとは思うけど、それならどうするか、をもっと考えてみようと思えました。



## 女性が輝くリーダー養成セミナー(第4回)実施報告

日時：11月21日(火)13:30~16:30

場所：高松商工会議所 201 会議室

参加者：30名

【テーマ】ゲストトークと課題解決②「発信力を高めよう」

ゲストスピーカー 川上 真生子さん

(株式会社キッチハイク取締役 CRRO)

【講師】谷 益美さん(株式会社 ONDO 代表/コーチ・ファシリテーター)

吉澤 康代さん(香川大学大学院地域マネジメント研究科(MBA)准教授)

『前回の振り返り』 —自分の興味、関心の薄いニュースをインプットしてくる

第3回で聴き方や視点、まとめ方を学んだ後、講師の谷さんより課題が出た。まずは、その課題である“自分の興味、関心の薄いニュースをインプットしてくる”ことについてグループで話し合った。今までに気にしていなかったことに意識を向けることで、新たな発見や興味につながったという話を聞く事ができ、日々様々な情報にアンテナを向けることで、自分自身の成長にもつながるということ改めて体感できたと思う。また、グループで話したことを1分にまとめて発表する、というスキルも求められる場となった。



『発信力を高める』 —自分の気持ちを第三者に伝える



発信力というと多くは SNS をイメージするかもしれないが、今回は“自分の気持ちを第三者に伝える”をテーマに講師の川上さんが実際に「発信」した体験談を聞いた。自分のやりたいことを実現するために、様々な発信をされたことをご自身のキャリアの転換点と併せてお話いただいた。単に自分のやりたい事だけを発信するのではなく、会

社視点、社会視点などそれぞれの視点を持ちつつ、発信することで周囲の理解や協力を得やすかったというお話。受講後のアンケートでも「自分の意見を伝えるときは、まわりや会社にとってのメリットや影響力を考えて伝えようと思う」とあり、各視点を持って発信することの大切さを感じたのではないかと思う。

## 『発信の視点と発信対象』 —発信力を上げるために

発信力を上げるために必要視点は3つ。

①自分→②会社→③社会と広げると、発信力が上がる、と川上さんは話す。自分のやりたいことや目標を達成するためには、自分の意見を通すだけでなく、会社目標と社会目線からみても win-win な発信をすることで共感力、影響力が上がり、それが自身の叶う力につながっていくと話した。



## 『キャリアが開けた経験』 —自分の発信によって変わったこと



その後のグループワークでは、受講生が自分の発信によって、キャリアが開けた経験について話し合い、各自発表した。受講生それぞれにキャリアのストーリーがあり、発信と行動することによって今の自分につながっている、という話が印象的だった。

## 『発信プランを立てる』 —課題解決に向けて

発信によってどんな課題を解決したい？

発信によって、会社にとってどんないいことがある？社会にとっていいことがある？

どう発信すると、発信力が上がる？

グループワークではそれらの問いに対して、それぞれの意見を述べていた。

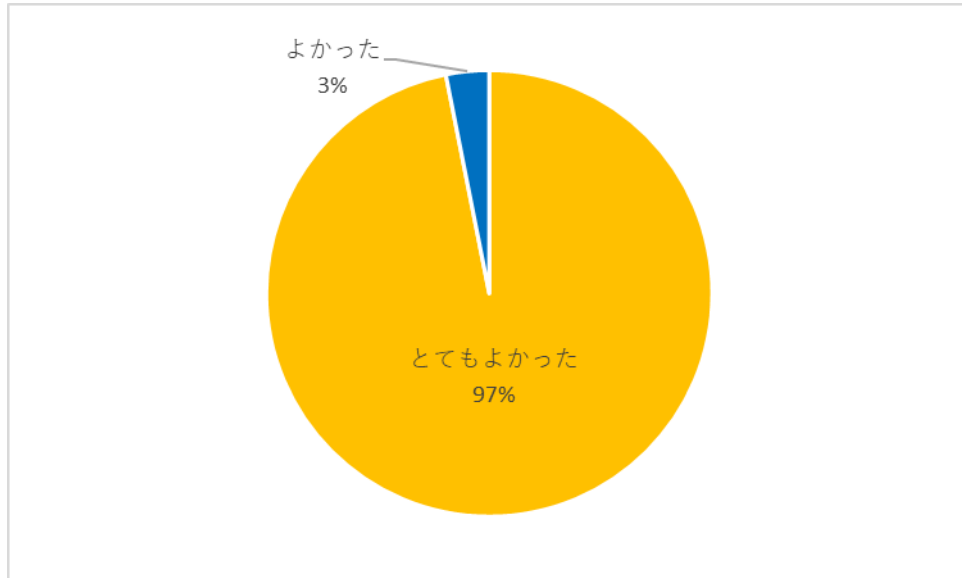
川上さんご自身のキャリアが受講生たちにも身近に感じられた様子で、質疑応答の場面では「大手企業からスタートアップ企業へ転職されるまでの葛藤」や「今の会社との出会い」、「発信する時に気を付けていること」など気になったことを質問していた。最後に「特別な人だからひな壇に立つわけではない、私も数年前までは受講生側の一人でした」とお話しされ、このセミナーを通して川上さんをより身近に感じたのではないかなと思う。

### \*まとめ\*

- ・自分以外にも会社、社会それぞれの視点を持って、発信をすることの大切さを感じた。
- ・自分の気持ちや希望をどう発信していくかのヒントを得ることができた。

## 令和5年度「女性が輝くリーダー養成セミナー」(第4回)

### アンケート結果



#### ■ そう思った理由を3つ以上書いてください。(自由記述)一部抜粋

- ・キャリアの転換点を振り返ることの大切さを知った。
- ・発信することでキャリアが開けることがあると分かった。
- ・他の方の意見や話が自分と視点が違って面白かった。
- ・自分の幸せは何なのかを大事にしたことがなかった。それにまず気づけた。
- ・川上さんのこれまでの経歴、トークが参考になった。自分も今キャリアアップのチャレンジ中なので発信が大事と思いました。

#### ■ 今日学んだことから、気づいたこと、感じたこと、今後の自分自身の決意などを記入ください。一部抜粋

- ・このセミナーに参加することを選択した自分自身の発信は良かったと自信を持っていえるなど、また、人生や会社でのキャリアのプラスになっていると感じています。
- ・時代のせいにしてはダメですが発信をこななかったし、してはいけないと思い込んでいました。言っても無駄だとあきらめていました。発信の大切さを学べたのでしっかり発信していきたいです。発信をしないと何も始まらない。自身の考え、意志、アイデア…小さなことでも発信してみます。
- ・自分視点だけでなく、部署視点、会社視点でどうやったら周りにメリットがあるかを考えて伝えるようにする

## 女性が輝くリーダー養成セミナー(第5回)実施報告

日 時：12月12日(火)13:30~16:30

場 所：高松商工会議所 201 会議室

参加者：29名

【テーマ】私たちのアクションプラン①「より良い〇〇づくりのために」

【講師】谷 益美さん(株式会社 ONDO 代表/コーチ・ファシリテーター)

吉澤 康代さん(香川大学大学院地域マネジメント研究科(MBA)准教授)

### 『前回の振り返り』 一改善したいテーマ



前回の学びをもとに、出された課題に対してそれぞれグループで話し合った。その中で「会社内で発信するという概念がなかったが、前回の“発信する”という学びを受け、ダメ元で直属の上司に発信してみた。すると幹部会で時間を取ってあげると言われ、それをきっかけに発信できるようになった」と話が出た。このセミナーを通して、視野が広がり実際に行動に移している受講生たちの姿は本当に素敵だと思った。

### 『ロジカルシンキング』 一意見と事実を分ける

ロジカルシンキングについて、例として挙げたメールを見ながら、グループ内で意見交換した後、谷さんと一緒に考えた。その中で大事なのが「意見」と「事実」を分けること。意見を伝えるため、根拠となる事実をしっかりと把握することが大切と話した。また、まずは結論から、そして具体的にやってもらいことを伝えることが相手にしっかりと伝わる伝え方と話した。



その後、「自分が書いているメールを振り返ってみる」という課題が谷さんから提示され、グループ内で再び意見交換をした。受講生からは「主観が多く、だらだら書いてしまうので短い文章になるように改善したい」という意見が出た。

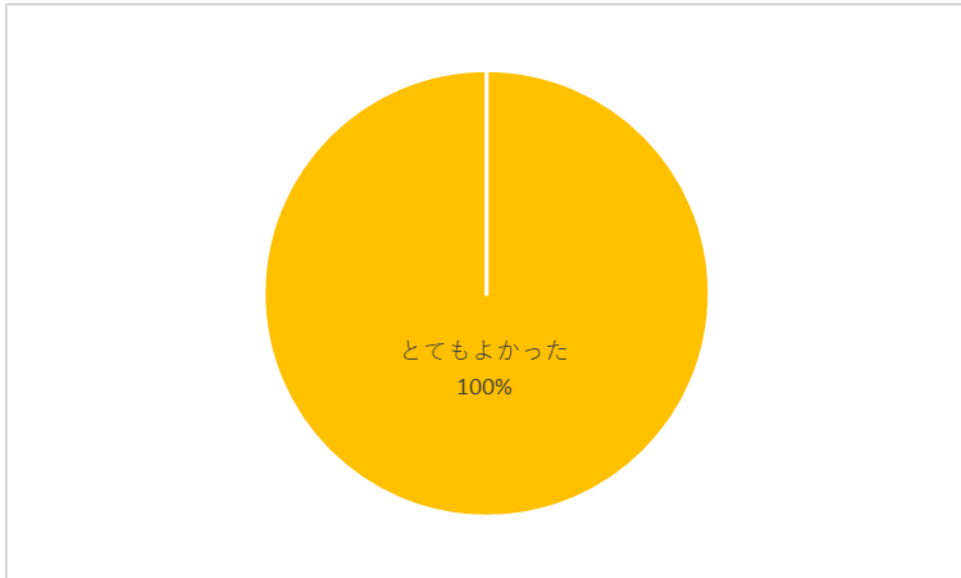
### 『コミュニケーション』 一同期型・非同期型

多様な働き方が認められるようになった昨今、受講生たちが所属している企業や地域ではど



## 令和5年度「女性が輝くリーダー養成セミナー」(第5回)

### アンケート結果



#### ■ そう思った理由を3つ以上書いてください。(自由記述)一部抜粋

- ・論理的に伝えることがとても苦手なので、数字や具体例をまぜながら伝えていきたい。
- ・ロジカルシンキングについて聞いたことはあったが、すぐ実践する場があり成長を感じた。
- ・相手に伝えるための話の組み立て方をバージョンアップする方法が学べたので、すぐ！やってみます。
- ・どうしても不満が先走りがちなので、周りを巻き込んで改善するには、伝わるように話すことが大切だと分かりました。
- ・相手に伝える時、意見がメインになってしまいがちだが、事実が大事。
- ・他の人の話を聞くことで、視野が広がった。

#### ■ 今日学んだことから、気づいたこと、感じたこと、今後の自分自身の決意などを記入ください。一部抜粋

- ・具体的な数字などを入れながら事実を話すことによって相手に伝わるということがとても大きいという事が分かった。
- ・できる限り相手に伝わりやすいようにと気を付けていたメールのセミナーを受講して、まだまだだなと気づきました。
- ・すごく論理的思考は苦手なんですけど、お互い気持ちよく仕事をするうえで大切だと改めて思いました。

## 女性が輝くリーダー養成セミナー(第6回)実施報告

日時：1月30日(火)13:30~16:30

場所：香川県庁 21階 特別会議室

参加者：29名

【テーマ】私たちのアクションプラン②「私から始めるアクションプラン」

【講師】谷 益美さん(株式会社 ONDO 代表/コーチ・ファシリテーター)

吉澤 康代さん(香川大学大学院地域マネジメント研究科(MBA)准教授)

『前回の振り返り』 —第5回を終えてから今日までにそれぞれ活動してきたこと

前回の振り返りの内容として多かったのが、メール文書についてだった。件名やメール文の書き方を社内で共有した際に、上手に取り入れることができた場合もあれば、個々のこだわりがあり難しかった…という場合もあった。ただ、「難しいからと言ってあきらめるわけではなく、それぞれが納得のいく形を見つけていきたい！」という前向きな意見も同時に出ていた。



また、学んだことを社内に持ち帰ってアウトプットしていく中で、アウトプットすることの難しさを感じたという受講生。谷さんからのアドバイスや同じように悩んだ受講生たちからの実例等の話が出て、色々と参考になったようだった。

『自分が目指すリーダー像』 —今までに学んだ技法を使ってプレゼン発表

まずはグループで自分が目指すリーダー像を発表した後、挙手制で全体に向けてのプレゼンを8人が実施した。

〈多様性を認め合える企業になれるよう、それを後押しするリーダー〉

〈共感力を持ち、みんなをサポートしていけるリーダー〉

〈主体的に動けるリーダー〉

など、それぞれ自分が目指すリーダー像を堂々とプレゼンしていた。そのために今自分が出来ることをアクションプランとして併せて発表した。〈巻き込み力をつける〉〈自ら発信する〉〈資格取得をする〉〈活動の場を広げる〉など既に活動を始めていたり、今から始めます！と宣言する受講生もいた。



## 『リーダーになるために』 一半年前を振り返る

受講生から「第 1 回で話し合った“良いリーダーの条件は?”という質問で、自分の望むリーダーの条件を色々と発表していたが、いざ自分がその条件をクリアできているか、と改めて考えた時、そうではないと感じた」という言葉を聞いた。



改めて振り返ってみると、8月に第1回が始まった時は「リーダーになりたいと思っているけど、どうすれば良いか分からない」、「リーダーという肩書はあるけど、どこか少し不安…」とリーダーになるために一歩踏み出そうとしているが、どこか不安や自信のなさがあった受講生たちだったが、この半年間のセミナーを通して「自分がリーダーになるんだ！そのために何ができるのか」、「今はリーダーという肩書きを持っていないが、リーダーシップを取りながらチームを引っ張っていきたい！」という自ら考え、行動に移すことができている受講生が増え、リーダーとしての意識が芽生えたように感じた。

## 『池田知事とのオンライン』 一激励の言葉

池田知事より、激励のメッセージをいただいた。今回はオンラインでの参加だったが、代表者の質問にも丁寧にお答えいただき、また知事ご自身が女性リーダーの重要性を強く感じた実際の事例についてもお話を伺うことができ、このセミナーの重要性を感じた貴重な時間だった。



全 6 回のセミナーを通して、様々な学びや経験をすることにより受講生たちがリーダーとして自信を持つことができ、それに伴い増々自信に満ち溢れた顔に変わっていく姿を見ることができた。人は半年でこんなに変わるのだな、と改めて感じる事ができたセミナーだった。

今回新たにできた横のつながりを大切にしながら、ご自身が目指すリーダーに向けて邁進し、香川県の女性リーダーとしてさらに輝いてほしいと思う。

### **\*まとめ\***

- ・自分が望むリーダーになるために、今日からできることを発表した。
- ・全 6 回のセミナーを通して自分に自信がついた受講生が多い。



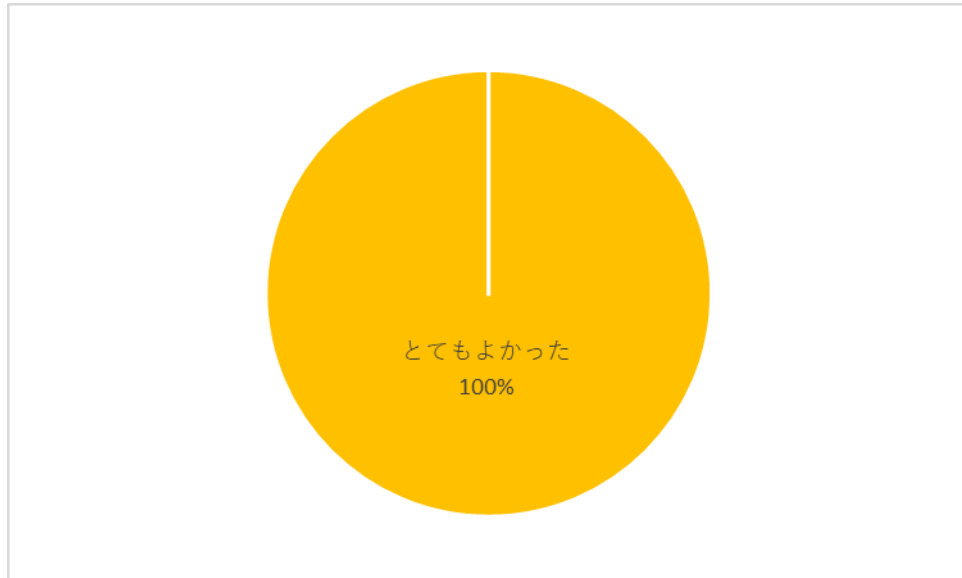
## 【修了式】

最後に修了式が行われ、すべての講座を受講された 28 名の受講生に修了証が手渡された。  
このセミナーが更なる女性の活躍のきっかけになればと思う。



## 令和5年度「女性が輝くリーダー養成セミナー」(第6回)

### アンケート結果



#### ■ そう思った理由を3つ以上書いてください。(自由記述)一部抜粋

- ・参加している方たちのプレゼンを聞いて話の組み立てだけでなく、話すときの目線や立ち方までもずいぶん成長していることに感動。
- ・自分自身でリーダー像を口に出すことで気持ちを高められた。
- ・セミナーという固い感じではなく、和気あいあいが心地いい。
- ・他のプレゼンを聞いて、聞き手側の気持ちで自分のプレゼンを振り返ることができた。

#### ■ 今日学んだことから、気づいたこと、感じたこと、今後の自分自身の決意などを記入ください。一部抜粋

- ・少しの勇気を持って手を挙げて共感性を忘れずに行きます。(定期的にテキストを開くよう自分のマインド作りました)
- ・まず宣言して動いてみるのが大事なんだと思いました。
- ・これからもっと社会、会社に発信していきたいと思います。
- ・今あることに感謝して、これからも笑顔を忘れず誰かのために何かできる自分でありたいと思います。
- ・自分だけが悩んでいる訳じゃなくて、それぞれお互いの環境の中でもがき、悩み、抜け出そうと努力されていることが知れ、また、お互いに解決策を話せて大変だけど楽しく話あえて共感出来て…今後の自分の考え方も既に変わっていったと思っています。