



金融マンは対話で世界を変える



熱金

熱い金融マン協会

第45回 対話研究会

zoom開催
(オンライン)



課題図書

怖れを手放す

アティテューディナル・ヒーリング入門ワークショップ

(著者:水島 広子)

日時

2024年11月20日(水) 19:30~21:30

お申込み

<https://taiwaken45.peatix.com> (参加無料)

事務局

金融経営研究所(madoguchi@kinken.biz)

※本研究会はボランティアで運営しています。※運営へのご協力をお願いします。

勉強会の目的と運営

- ①目的：対話の理論とノウハウを吸収する。
（金融機関内部、金融機関と顧客、金融機関と当局との対話のあり方？）
- ②読書会（原則）：課題図書の要旨説明（持ち回り）と対話。
- ③日程：毎月第3水曜日の19：30～（ZOOMオンライン）
- ④参加条件：課題図書に事前に目を通してくる。運営に協力。
- ⑤運営方法：参加無料。全員ボランティア。FBで毎回記録を作る。
- ⑥要旨説明者：持ち回り。毎回最後に次回の要旨説明者等を決めます



事務連絡

- ① **録画**します（全体のみ。個別対話は録画しません）。
- ② **記録への協力**のお願い
 - ・研究会終了時に感想等をFB記録ページに。
- ③ **本日の資料**は、熱い金融マン協会HPに掲載済み。



お約束

1. 他の人の話は、この場以外では秘密にしよう
2. 心に浮かんだことを声に出そう
(かっこ悪くてOK。意見を合わせなくてOK)
3. 異なる意見を受け止めよう



本日の次第

1. 事務連絡
2. 要旨説明（山口省蔵）
3. 感想・疑問点の共有
4. 対話
5. 事務連絡

「怖れを手放す」 目次

- 1 入門WSを始めるにあたって
- 2 AHグループのガイドライン（指針）—グループが目指していく方向
- 3 AHの中心となる考え方
- 4 AHのサポートモデル（スター）—こころの平和チェックリスト
- 5 AHの原則—こころの平和を選ぶための十二の柱

前段階

- 6 **AHのグループ—「聴く」姿勢を身につけるためのトレーニング** … 傾聴フェーズ

- 7 AHを深めていくためのトレーニング—入門WS後のステップアップ
- 8 入門WSの終わりに

後段階

（参考）AHの原則の一つの定義（パトリシア・ロビンソン）

AHの定義（中心となる考え方）

私たちの気分を悪くするのは、他人や出来事そのものではない。それに対する自分の捉え方。捉え方を決めるのは自分の「心の姿勢」（アティテュード）。

アティテューディナル・ヒーリング

- 「心の姿勢」（アティテュード）を自ら選ぶことによる「癒し」（ヒーリング）。
- 健康とは「心の平和」。「心の平和」を得るために「怖れ」を手放すプロセス。

1 はじめに

1 入門WSを始めるにあたって

- ①説明…ファシリ自己紹介、スケジュール説明、WSの位置づけ（自分のために）
- ②チェックイン（自己紹介＋今の気持ち）
- ③ジョイニング（つながりの儀式）
- ④輪の真ん中にティッシュ

2 AHグループのガイドライン（指針）—グループが目指していく方向

- ①**目的は「心の平和の選択」**の実践。
- ②「**聴くこと**」に意識を集中。開かれた心で人の話を聴く。お互いに支えあう。評価を下さずに人の話を聴き自分の話をする。
- ③グループに参加するのは「**自分を癒す**」ため。× 人にアドバイス、× 人の信念や行動を変える
- ④自分自身の**体験に基づいて話をする**。自分の感情を思い切ってさらけ出すと→お互いの中に共通の体験を見出し、人とのつながりを感じやすくなる。
- ⑤自分を含めグループの一人ひとりがかげがえのない存在として尊重。大切なのは一人ひとりのプロセス、それを自分がどう評価するかということではない。
- ⑥それぞれの人**が自分の心の声に耳を澄ますことができるよう**、お互いに支え合う。
- ⑦**生徒教師の役割は入れ替わる**。年齢や経験に関係なく、生徒になったり教師になったり。
- ⑧「**ランプのかさではなく、光だけを見る**」→相手に自分の心を完全に向ける。それぞれの人を全体として見る。外見、気分、行動、その時の状況で判断しない。
- ⑨**平和と葛藤のどちらを選ぶか、怖れにとらわれるか手放すかは、常に自分で選択できる**。
- ⑩**秘密厳守**です。グループを安全で信頼できる場にするため。

3 AHの中心となる考え方

①心の姿勢は「あたたかい心（愛）」か「それ以外（怖れ）」。**私たちの本質は愛。**

怒っている人（自分を攻撃してくるようにみえる人）は困っている人。困っているとわかれば、あたたかい心で受け止められる。

ものごとの見え方は自分の頭の中を映し出す鏡。

②心の姿勢は自分で選ぶことができる（VS 自動操縦）（ガイドライン⑨）

③自分の心の声を聴く（ガイドライン⑥）

④完全に今に生きる（ガイドライン②）

完全に今に生きると聴き方が変わる（過去や未来に捉われない聴き方になる）

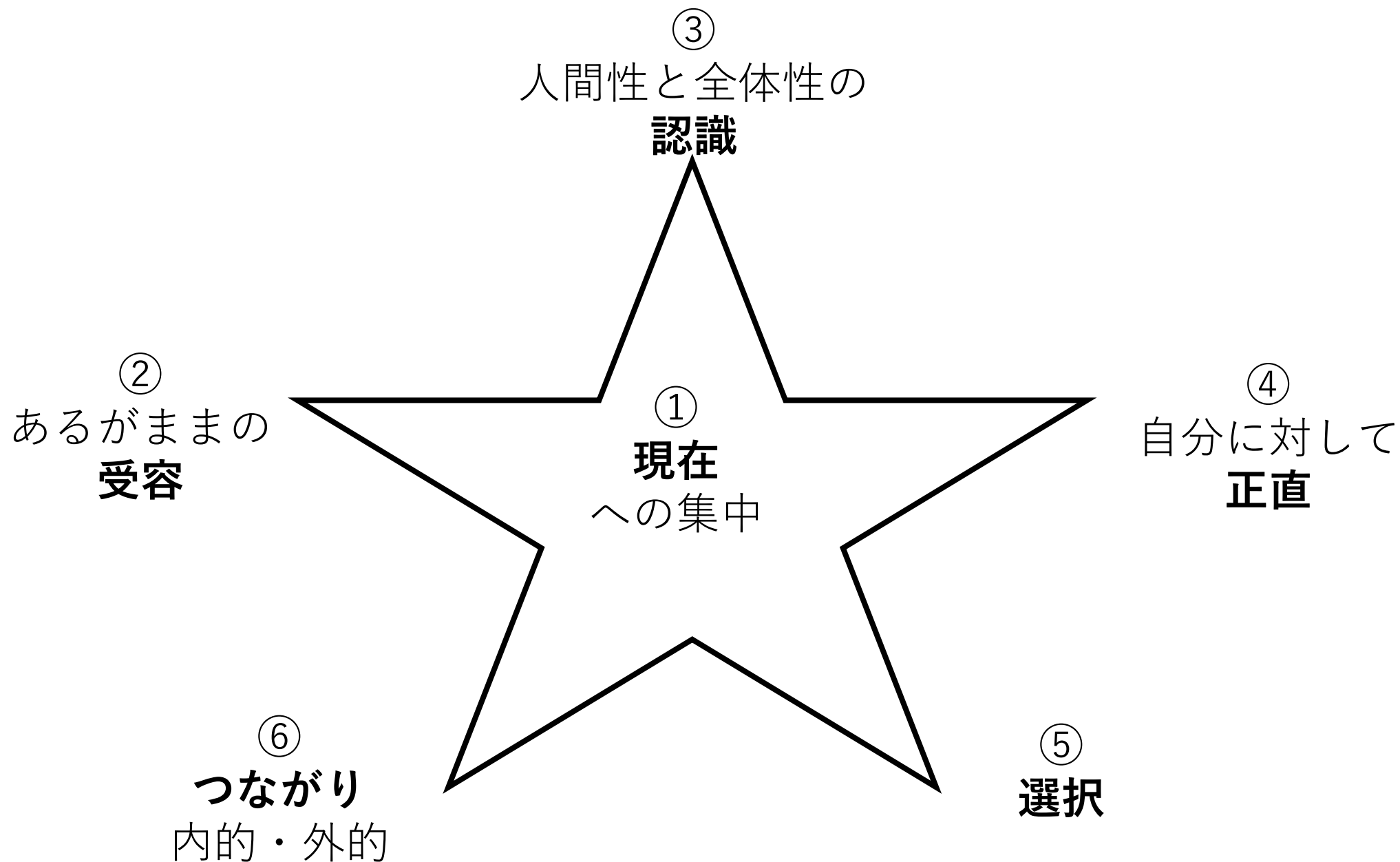
→その聴き方が自分および他人に与えられる最高の贈り物。

⑤自覚と責任（自分の人生は自分にまかされている）

出来事をどう体験するかは選択できるので、その責任は自分にある。



4 AHのサポートモデル（スター）～ 心の平和のチェックリスト



5 AHの原則 ～心の平和を選ぶための十二の柱

- ①私たちの本質はあたたかい心（愛）。…考え方①
- ②健康とは心の平和（やすらぎ）、癒しとは怖れを手放すこと。…考え方（定義）
- ③与えることは受け取ること。
- ④私たちは、過去も未来も手放すことができる。…ガイドライン⑨、考え方②
- ⑤存在する時間は今だけ。それぞれの瞬間は与えるためにある。
- ⑥私たちは評価を下すのではなく許すことによって、自分や他人を愛することができるようになる。
- ⑦私たちはあら探しをするのではなく愛を見つける人になることができる。…ガイドライン⑧
- ⑧私たちは外で何が起っていていようと心の平和を選ぶことができる。…ガイドライン⑨、考え方②
- ⑨私たちはお互いに生徒であり教師である。…ガイドライン⑦
- ⑩私たちは自分たちを分断された存在ではなく一つの命として捉えることができる。…スター③
- ⑪愛は永遠のものなので変化を恐れる必要はない。
- ⑫どんな人も愛を差し伸べているか助けを求めているかのどちらかと捉えることができる。

6 AHのグループ ～「聴く」姿勢を身につけるためのトレーニング

(話し手)

- ①5分で話す（状況説明は最低限。自分を主語で）
- ②話終わった後にカードを引く

(聴き手)

- ①相手を見て聴く。
- ②過去のデータベースに入ってしまったと思ったら、すぐに戻ってくる。
- ③聴き終わったあとのコメントはなし＝考えない

カード（18枚）の例

「私が欲しいのはやすらぎだろうか、それとも葛藤だろうか」

「私はものごとに対して、違う見方をすると決心する」

「気分を害している理由は、自分が考えているものではない」

「攻撃的な考えを捨てれば、この状況から逃れることができる」

7 AHを深めていくためのトレーニング

入門WS → ボランティアトレーニング → ファシリテータトレーニング

心の再訓練

- ①私の心の平和を選ぶのか。それとも葛藤を選ぶのか。
- ②私は愛を経験することを選ぶのか。それとも恐れを経験することを選ぶのか。
- ③私は愛を見つける人になることを選ぶのか。それとも欠点を見つける人になることを選ぶのか。
- ④私は愛を与える人になることを選ぶのか。それとも愛を求める人になることを選ぶのか。
- ⑤このコミュニケーション（言葉を使うものも、使わないものも）は、相手に対して愛があり、私自身に対しても愛があるものだろうか。

8 入門ワークショップの終わりに

(本書に書かれている感想に替えて、山口個人がAHWS<3時間>に参加した感想)

(1) 平穏な気持ちで傾聴できた。参加すれば傾聴できると感じる。

(2) なぜ傾聴はできたのか？

- ①3時間のうちのほとんどは、ガイドライン、原則、中心となる考え方、スターの説明とQ&A
- ②傾聴の時間は最後の方。
- ③参加者は全員初対面（先入観<過去>が形成されていない人達）
- ④自分は最初に話した（その後を傾聴に徹するため）
- ⑤話の内容に関するコメントはしない（ただ聴くだけ）。
- ⑥他の人の話の内容は、苦しい体験や悩みについてだった（=怖れへの捉われ）。

感想・疑問？



傾聴ができた時はどんな時ですか？

傾聴してもらえたと感じた時はどんな時ですか？

第27回 熱い金融マンセミナー

熱い金融マン講演者!



「観光地を再生させる金融マン」

● 日時 **2024年12月4日(水) 19:30~21:30**

● 場所 ZOOMオンライン

● 講演者 **坂本 剛宏** (さんしんキャピタル株式会社 投資事業課長)



坂本 剛宏 氏

〈事務局〉

金融経営研究所 (madoguchi@kinen.biz)



三島信用金庫

お申込み: <https://atsukin27.peatix.com>

使えるアイデアが
あふれ出る

すごい ブレスト

石井力重 Rikie Ishii



オンライン
&リアル
に対応

日本初の
ブレスト
入門書

グーグル、マイクロソフトも
やっている「確実に成果が出る」
アイデア発想の技術。

実施企業 | グーグル、マイクロソフト、
NTTドコモ、富士通、KDDI etc.

アイデアの量産から
実現化までを一気通貫で解説！

アウトプット

質の高い

みんなまで

600社以上、
2万人以上が体感！

第46回 対話研究会

zoom開催
(オンライン)

課題図書

使えるアイデアがあふれ出る
すごいブレスト
(著者:石井 力重)

日時

2024年12月18日(水) 19:30~21:30

お申込み

<https://taiwaken46.peatix.com> (参加無料)

事務局

金融経営研究所 (madoguchi@kinken.biz)

※本研究会はボランティアで運営しています。※運営へのご協力をお願いします。

以上です

ありがとうございました。

本資料に関する照会は、以下までお願いします。

株式会社金融経営研究所

山口省蔵

〒1510051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-30-9Kビル

メアド：shozo@kinken.biz

電話：0353856216



<https://atsukin.kinken.biz/>

熱金
熱い金融マン協会