

拓く

健康づくりの現場から 65



メンタルパワーパートナーでの講習(上)と、森西美香氏



指導方法を開発し、心と体と命のトータルな健康づくりの普及に取り組む

株式会社オフィス・ニーズ代表取締役
健康運動指導士 森西美香氏

健康運動指導士・森西美香氏は、フリーランスのインストラクターとしてフィットネス業界でプログラムの開発や指導者の育成等で活躍してきた。平成22年に(株)オフィス・ニーズを設立。「コミュニケーション」をキーワードに、心と体の両面から、トータルな健康づくりの支援・普及に取り組んでいる。

指導者の自己実現や能力開発、企業の人材育成等に取り組む

(株)オフィス・ニーズ(神戸市)は、平成22年に設立された従業員2名の小さな会社である。二十数年個人事業主としてフリーで活動。フィットネス企業で運動指導、プログラム開発、指導者育成を担当してきた健康運動指導士・森西美香氏が立ち上げ、代表取締役を務める。

10年前から、活動にメンタルコミュニケーションを取り入れることで、企業や行政との契約が多くなり、同時

にフリーで働く仲間たちも法人格であると活動しやすいということでは社を設立した。主な事業は、メンタルパワーパートナー[®](以下、「MPP」)の普及・育成、メンタル&ボディの両面から、指導者やアスリート、スポーツチームのメンタルコーチ、健康関連企業のコンサルタントやプログラム作成、リーダー育成、団体や企業のコミュニケーション研修を手がける。

「心と体の健康と命の輝きを大切に、人生を総合的にサポートする」とをめざし、心と身体をつなげ、能力を引き出すコーチングが特徴。「自身自身を大切にすること」を支援する。

ティーチングからコーチングへ実践的なスキルを開発

森西氏は、「健康を広げる仕事をしたい」と転職、インストラクター養成学校に通い、フィットネス業界に入った。平成元年からフリーとして活動を開始する。当時フィットネス業界は隆盛期にあり、フィットネス企業数社と契約を結び、がむしゃらに働いた。

仕事は、エクササイズの指導から指導者の育成、さらにアドバイザー・コンサルタントとしてプログラム開発

やマニュアルの整備、人材育成、店舗サポートなど、幅広くこなした。

5年から3年間は競技者活動もを行い、エアロビックスダンスチーム部門準優勝を三度獲得している。「指導の活動範囲、信頼を広げたい」と健康運動指導士など、多くの資格も取得した。

十数年前、そんな森西氏に転職が訪れる。ある日、同僚の一人が「なんのために生きているのかわからなくなった。指導をやめろ」と言う。ショックだった。当時、健康を崩す健康づくり従事者は少なくなく、森西氏自身、毎日の激務から、心と体が悲鳴を上げ始めていた。「健康を伝える私たちがどうして、不健康なのだろう?」。指導現場は、働きがいがあると同時にストレスフルな職場でもあった。それにもかかわらず、健康づくり従事者を全般的にサポートできるシステムがないことに気がついたという。

また、パーソナル指導では、顧客から「間違えたらどうしよう」「自信がない」「なぜか不安」などという声を聞き、人は知らず知らずのうちに思考や行動に制限をかける「心のブレーキ」があることがわかってきた。

そんなとき、インストラクター養

成講師や専門学校の講師を務めることになった。ところが、「教える」ということに疑問をもつ、たとえば、宿題を出すと生徒の質問が、「これで合っていますか」と正解を聞きにくる。自分の考えや目的が話せない生徒が多く、ティーチング（指示型）では人は育たない、と育成の壁にぶつかり、「引き出す力」コーチングの重要性を知る。「本人が自発的に行動し、考える力を引き出すには？」。森西氏は、あらゆる心理学やコーチングなどを学び資格を取得、どうアプローチすると「心のブレーキ」を外し、能力が発揮できるのかを研究し、指導方法を模索しスキルチェンジを図った。

健康運動指導者に必要な伝える力

森西氏は、試行錯誤を繰り返して、コーチングと実践心理学、人間力向上の3つの要素を取り入れた指導スキルを開発した。コーチングは「聴く」「質問する」「伝える」ことで、人の能力を引き出し目標達成のお手伝いをする技術。実践心理学は、五感や言語で潜在意識にアプローチし、思考の習慣や苦手意識を変え、能力を引き出す技術。人間力は、心

が安定し自分の考えをしつかりとち、信頼関係を構築できる技術である。

指導者の健康に関する知識や技術レベルが高いだけでは、顧客の多様化したニーズにこたえ、効果を出し、運動継続につなげるのに限界がある。森西氏は、「顧客満足度を高めるカギは、信頼関係を築き、質問し要望を聴き取り、情報を伝えるコミュニケーション力」と話し、「健康運動指導者は、質問する力、聴く力、伝える力の3つが必要だ」と語る。たとえば、グループ指導とパーソナル指導では、コミュニケーションの方法は異なる。これは、相手がこちらの伝えたいことを受け取りやすい状態に導くためだ（表参照）。経験的に会得されるが、森西氏は、前述の3つの技術を基に「やる気を継続させ、成果に結びつく」ことをシステム化し、短期間でだれでも習得できるようにした。

コミュニケーション技術、脳のしくみ、言葉の影響を知り、使い方を習得すると、伝える力がつき、技術や知識が生かされ、教わる方も学びが深くなる。言葉の選び方や考え

で、やる気は大きく変わり、参加者の潜在能力が引き出されるといふ。また、指導者自身が自分とのコミュニケーションをとること。自分に問いかけ、自分の価値基準を知り、人生をどのように構築したいのか、そして仕事の役割を明確にし、自覚することが大切だと話す。

公開講座を開設し、「メンタルパワーパートナー」の育成に取り組む

森西氏がスキルチェンジをする

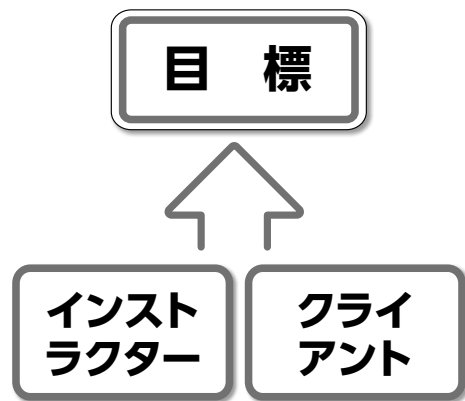
表●パーソナル指導とグループ指導におけるコミュニケーション方法の違い

	パーソナル指導	グループ指導
目標設定	目的、意図、望みを聴き作成	クラス告知に準じて、説明し確認をとる
観察	詳細に見て、聴いて、感じる	全体を観察し、個人にも気を配る
見たい目	より安心できるよう考慮する	クラスの内容・環境・客層により工夫する
声の使い方	言葉を大切に明確に発声する	全体に届くように発声、高低、強弱等で表現
説明	相手の受信タイプに合わせ説明	視覚的、聴覚的、体感的すべでの表現を使う
質問	焦点を定め問いかける	抽象的な表現で問いかける
リード	相手のペースに合わせてリード	全体をまとめ、リーダーシップを発揮し導く
傾聴	心の声、深層のニーズを聴く	非言語から心の声、ニーズを聴く

ときの目標の一つに、「運動指導者の存在意義を高める貢献がしたい」という気持ちがあった。運動指導者をもっと活動する場がある。運動指導者があらゆる現場で活躍すれば、健康な人が増え日本が元気になる。森西氏は、仕事のレベルアップ、さらには人生の目標達成、心のケアを含めたトータルサポートが必要と考え、平成18年度からセミナー事業を開始、MPPメンタルコーチの養成・普及に取り組んでいる。

MPPは、「心と体の健康を伝え、目標達成に向けてともに歩む、よりよく生きるための実践的な技術をもった人間力のある人」であり、「人の能力を引き出す人」「また会いたくなる」と言われる指導者である。講座は、メンタルコーチング、メンタルコンディショニング（実践心理学）、人間力を柱にした内容で、体験学習が特徴だ。現在、「体験講座」（2時間。受講料3000円）や、「セルフコーチング（図参照）を学ぶ「基礎科」、メンタルコーチとしてベースを学ぶ「マスター応用科」、深層心理にアプローチのできるメンタルコーチをめざす「スペシャリス

図●コーチングの流れ
(目標設定から行動計画の流れ)



[流れ]

- ①目標……………
どうなりたいですか?理想の状態は?
 - ②意図の明確化……………
達成することはどんな意味がありますか?
 - ③現状の明確化……………
現在やっていること、やっていないこと、必要な資源など
 - ④目標の明確化(肯定的な表現で)……………
具体的にどういう結果を手に入れたいですか?
 - ⑤行動計画(具体的に)……………
いますぐにとりかかれることはなんですか?
- (注)レッスン以外、セルフコーチングでも活用できる

ト専科」、マスター応用科認定者以上が対象でキャリアアップ、活動範囲の拡大をめざす「トレーナー・トレーニング」のコースがある。基礎科を除き受講後にテストがあり、履修者・合格者にはNPO法人コミュニケーション能力開発機構(森西氏ら人材育成にかかわる人が17年に設立)から認定証が交付される。

これまでに約260名が受講、約100名がメンタルコーチの認定を受けた。受講者は、健康運動指導士やインストラクターなどフィットネス分野が多いが、保健師や理学療法士、介護福祉士等からの問い合わせが増えているという。個人として受講する人が多く、受講しやすいよう

に受講料や履修時間を設定したという。MMPの普及をめざし、今年4月にメンタルパワーパートナー協会(代表理事・森西氏)を設立した。現在、約260名の会員がいる。

被災地の復興を支援する「健康チャリティイベント」を推進する

東日本大震災以降、森西氏が取り組んでいる活動に、チームBTB(後述)による被災地支援の「健康チャリティイベント」がある。被災地では、健康支援が必要にもかかわらず、コミュニティが崩壊、行政は機能不全に陥り、健康教室を開催したくても行政・地域の運動指導者・住民が見つからない。活動資金も不足し

ていた。

震災後、健康運動指導者が話し合い、「笑顔や健康を伝える」ことになった。「一滴の水も集まれば大河になる」と多くの人に呼びかけ、健康運動指導士やインストラクター、保健師、理学療法士、看護師、アスリート、ボランティア等によるチームができた。地域や年齢、職種、業界などの「壁」を超えて力を結集しようとBTB(Beyond The Border)と命名、森西氏が代表を務める。

イベントは、平成23年に沖縄県と北海道、今年3月に大震災を経験した神戸市で開催された。神戸市では、市の体育館と運動場を会場に、エアロビクス、ヨガ、フラダンス、体操、車いすバスケットなどのデモや、講義、体力測定、ADE教習など多彩なプログラムを展開、一般参加者は1000名を超えた。

行政や多くの健康関連団体・企業の協力も得た。スタッフとしてかわった人は総勢220名、北海道から沖縄県まで全国から集まった。担当を決めリーダーを選び、企画・運営・収支・ポスティングなど、す

べてを「一人ひとりが主催者の意識」で1年がかりで準備し実行した。若手指導者は「ビジネス学校にもなる」と言う。

BTBの活動は、被災地の行政や指導者、利用者をつなげ、仮設住宅の「健康教室」をきっかけに、分断されたコミュニティを再建し、被災者が自立して健康づくりができるサポート(指導者派遣やリーダー育成等)と、資金を援助することが目標だが、同時に、長期的支援のモデルづくりという目標をもつ。被災地の健康づくりをめぐる問題は、全国各地の過疎地が抱える問題でもある。過疎地での健康づくりモデルができればと、長期的な支援先を決めて、研修や活動費の支援を行っている。BTBは、現在、NPO法人の手続き中である。

森西氏の次の夢は、海や山などの自然を体験しながら、多世代が「生きる力を育む『命の自然学校をつくる』」ことである。「健康運動指導は、学校、地域、企業など求められるフィールドが多く、視野を広げれば、ビジネスとして活躍の場を自分でつくることができる」と話している。