

A vibrant landscape with a rainbow arching over a green field and a single tree. The rainbow is a bright, multi-colored arc spanning the upper half of the image. The sky is a clear, bright blue with soft, white clouds. The foreground is a lush green field with tall grass. A single, full-canopied green tree stands on the right side of the field.

輝く女性農業者コミュニティスキル塾 基礎研修 動画学習 ヒューマンスキル編

～自分らしいリーダーシップの探求と発揮を目指して～

担当講師：高橋 和美

◎ヒューマンスキル編全体を通して目指すゴール

自分自身の輝きを増すとともに、
現存のコミュニティの活性化や新たな良好なコミュニティ発足を主体的
に推進、実現する人への成長
自分らしいリーダーシップの探求と発揮

◎基礎研修のねらい

実践編に先駆けて、活性化したコミュニティづくりに欠かせない『ヒューマンスキル』
の中でも特に重要な“**リーダーシップ**”と“**コミュニケーション**”をピックアップし、学びを
進めていきます

◎学び方

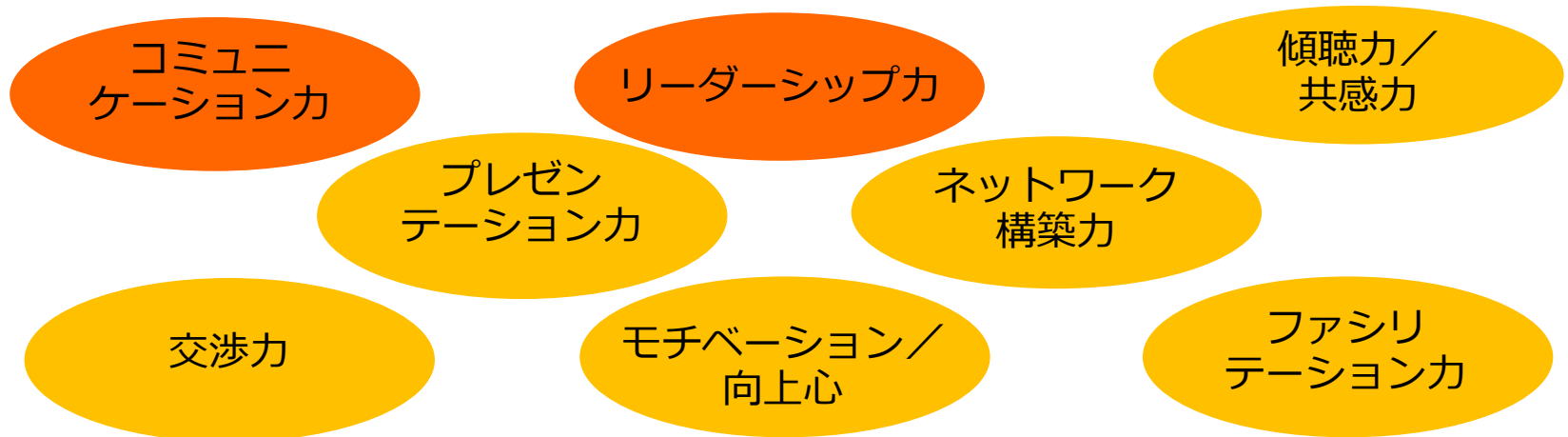
日頃の忙しさ、新型コロナウイルスによって多くの方が生活習慣が一変しているのでは
ないでしょうか？今だからこそ少し立ち止まって、自分自身との対話を通して自分の
大切なものや価値観を見つめたり、自分の周りの大切な人や仲間に関心を馳せてみま
しょう。途中ミニワークもご用意しています。どうぞリラックスして楽しみながら学習
ください

◎扱うテーマ：ヒューマンスキルとは

他者との良好な人間関係を構築し、円滑なコミュニケーションを可能とするスキルで対人関係能力とも言われます。私たちに人間はどんなに優れている人でも、他者との関わりなしには成し遂げることは難しく、生きていく上でも働く上でもヒューマンスキルは欠かせないスキルです。ヒューマン スキルは下記に代表されるスキルの総称です。

基礎研修では、コミュニケーション力とリーダーシップ力についてピックアップして皆さんと一緒に学びを深めていきます。

<代表的なヒューマンスキル>



はじめに ～目次（プログラム構成）～

◎目次（プログラム構成）

はじめに

- （１）本塾全体を通して目指すゴール
- （２）基礎研修の位置づけとねらい
- （３）扱うテーマ

第1章. 自分らしいリーダーシップを探す旅への出発

- （１）リーダーシップとは
- （２）コミュニティにおけるリーダーシップこれまでとこれから
- （３）様々なリーダーシップの種類
- （４）**ミニワーク** 私が目指すリーダーシップ、ついていきたいと思うのはどんなリーダーシップ？
- （５）リーダーシップスキルの５段階
- （６）リーダーシップパーソナルスキル 自己変革と成長
- （７）**ミニワーク** あなたはどんな人？
- （８）まとめ

第2章. コミュニケーションを考える

- （１）コミュニケーションとは／コミュニケーションとコミュニケーション能力
- （２）コミュニケーションの手段
- （３）コミュニケーションは受け手が決める
- （４）コミュニティにおけるコミュニケーションの重要性 組織の成功循環モデル

さいごに

・皆さんへのメッセージ



第1章

自分らしい リーダーシップを探す旅への出発



【1】リーダーシップとは

◎リーダーシップは特別な人だけに与えられたもの？リーダーシップに対する思い込み

「リーダーシップを発揮してほしい」と言われてそれ得意！と思える人、すぐさま発揮できる人は少ないのではないのでしょうか。むしろ、リーダーシップを発揮できるタイプではない…、リーダーには向いていない…、どう発揮してよいか分からない…、リーダーシップを発揮しているつもりがなかなかついてきてくれない…など自分とは無縁のものと捉えていたり、苦手意識を持たれている方も多いかもしれません。

でも、それはリーダーシップに対する誤解から生じています。なぜならリーダーシップは「**先天的なものでなく、多くの経験の中で試行錯誤してその中から習慣化することで磨くことの出来るスキル**」そして「**人を動かす影響力**」のことであり、目的地を示し、気持ちを揃え、時に委ねることもしながら導くこと」だからです。



リーダーシップの発揮の仕方は1つではなく、10人いれば10通りのリーダーが生まれますし、リーダーシップの発揮の仕方も様々でいいのです。それなのに何故苦手意識や無縁のもの、特定の人だけに与えられたものと感じてしまうのは自分自身の経験の中や現在のコミュニティの中でのリーダーシップのイメージが強くあるから。

この農業女子コミュニティリーダー塾のヒューマンスキルパートでは、農業という共通の活動場所を持った仲間との関わりを通して人との違いや共通点を発見しながら、自分らしいリーダーシップを探求し、自分らしいリーダーシップの発揮ができるように段階を追ってスキルアップしていきます。

【2】コミュニティにおけるリーダーシップ これまでとこれから

◎ あなたのコミュニティで発揮されているリーダーシップ

リーダーシップは10人いれば10通りの発揮の仕方があるとお伝えしましたが、**ご自身の所属されているコミュニティではどのようなリーダーシップが発揮されていますか？**

もしあなたのコミュニティが、代々引き継がれてきた長い歴史を持つコミュニティだとしたら1人のリーダーがリードするリーダーシップを思い浮かべる方が多いかもしれません。牽引型はリーダーシップを発揮する人が決まっていて一段高い位置から強いカリスマ性や圧倒的な力で全体を統率しコミュニティを牽引していくスタイルです。



上記のスタイルを伝統的なリーダーシップとするならば、過疎化が進んだり、多様な価値観や生活スタイルの人々と共に活動するなどの環境変化が進むコミュニティにおいては、新しいスタイルのリーダーシップが生まれています。

これまでの人間関係ややり方に囚われず、それぞれの価値観を理解し尊重し合いながら、新しくコミュニティを形成して活性化したり、アイデアがたくさん生みだされるコミュニティでは、誰か1人が引っ張っていくのではなくそれぞれの得意な部分をいかしたリーダーシップ、同じ目線に立ってあるいは下から支えるリーダーシップも発揮されるようになりました。

伝統的なリーダーシップスタイル

新たなリーダーシップスタイル

【3】様々なリーダーシップの種類

伝統的なリーダーシップスタイル

指示命令型のリーダーシップ

私についておいで！

こうしてああして
こうやっておいて！
あれって、どうなった？
言った通りにやって
くれればできるから
やって

- 指示する
- 管理する
- やらせる
- これまでの経験と知恵に基づく一方通行のコミュニケーション



新たなリーダーシップスタイル

サーバントリーダーシップ

シェアド・リーダーシップ



これ、どうしようか？

こんな風にできたら、皆が
やりやすいわね

- 皆を下支えする
- 委ねる
- 安心してチャレンジできる環境をつくる
- 信頼関係の基づく活発な双方向コミュニケーション



【4】ミニワーク①

◎ 自分らしいリーダーシップを見つける手がかり



こんなリーダーについていきたい！こんなリーダーを目指したい！を
言語化してみよう

☆ワークシートまたはノートに書き出してみてください。取組目安時間は5分です

【5】リーダーシップスキルの5段階

◎リーダーシップを磨く

リーダーシップはスキルとお伝えしました。繰り返し経験することでより良い自分らしいスタイルを見つけそれを習慣化し実践することで磨かれます。かといって闇雲に経験するだけでは、いつまでたっても上達しないどころか、自信を失ってしまったり、他者との関係も悪化しかねません。ではどのように磨いていけばいいのでしょうか？

リーダーシップは段階を経て磨いていくことができます。ヒューマンスキルパートでは第1段階から順を追って学びを深め、実践の場である地域においてやってみることで鍛えていきます。

＜リーダーシップスキルの5段階＞ ☆ 1段階から順を追って鍛えていきましょう

⑤	オーガニゼーション ビヘイビアスキル	組織の統合、活性化 組織行動能力	
④	インターグループスキル	集団間の協働、調整、交渉 集団間調整能力	
③	グループスキル	チーム運営、診断、 行動の柔軟性	
②	インターパーソナルスキル	対人関係に関する能力	
①	パーソナルスキル	自己変革に関する能力 自己理解・自己表出能力	

【6】パーソナルスキル ～リーダーシップスキルの第1段階～

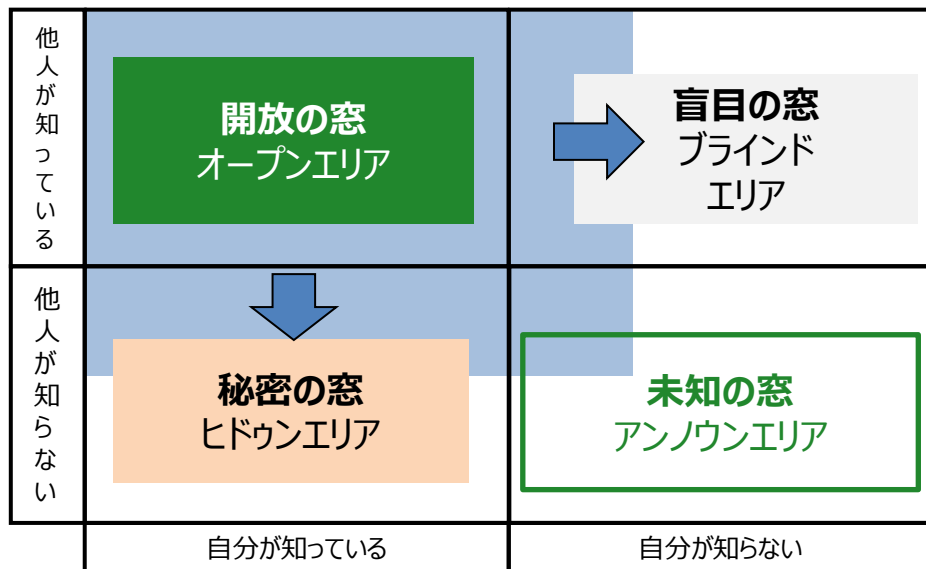
◎自己変革・成長と相互のかかわり

リーダーシップを磨くことは自分が変化成長することでもあります。自分が変化成長するためには自分のことを自分自身がよくわかっている、理解していることが大切です。しかしながら、実際には自分のことがよく見えていなかったり、他者と共有できていなかったり、他者が認識している自分と自分が認識している自分が異なっている部分が多いこともよく起こります。自分が思う自分と他者が思う自分の像が一致している時に初めて自己成長が可能となります。

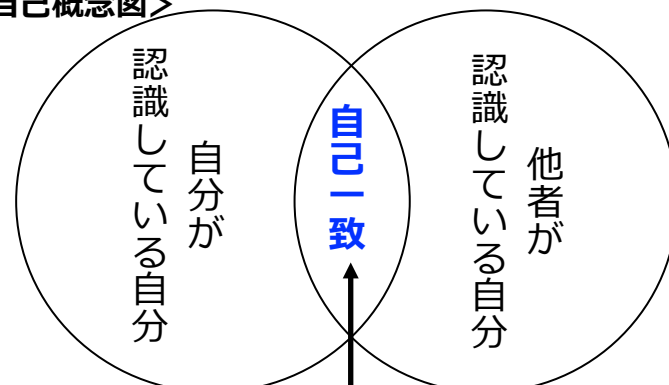
したがって、他者との関わりをオープンエリア（開放の窓）で持ち、真の関係の中から生まれる気づきによって、自己一致の拡大を図ることが大切です。そのためには、他者との関わりを持ち、勇気を持って自己開示することと、他者からの率直なフィードバックをもらうことでヒドウンエリア（秘密の窓）とブラインドエリア（盲目の窓）を縮小してオープンエリアを拡大することが欠かせません。時に耳の痛いことも含めてあなたの成長を願ってフィードバックをしてくれる人はいますか？あなた自身がそういう関わりを持っている人はいますか？すでにいる方はその人を大切に、まだ出会っていない、今はいない方は今回の学習を通して改めて発見したり、関係を築いていきましょう。

<ジョハリの窓>

Joseph Luft & Harry Ingham



<自己概念図>



自分が認識している自分と他者が認識している自分が一致する（＝オープンエリア）を広げていくことが自己成長、リーダーシップを磨く鍵になります。

【7】ミニワーク②

◎ 自分を知ることから始めよう！



あなたはどんな人ですか？

☆私は〇〇な人という形で、自分が認識している自分、他者からよく言われるキーワードも思い出してワークシートまたはノートにどんどん書き出してみてください。
取組目安時間は5分です。

私は	な人です	私は	な人です
私は	な人です	私は	な人です
私は	な人です	私は	な人です
私は	な人です	私は	な人です
私は	な人です	私は	な人です

まとめ

いかがでしたでしょうか？自分のことは自分が一番知っているようで、多くの人が実は案外自分のことを把握できておらず、自分の持ち味をうまく活かせていないと感じています。

リーダーシップは先天的なものではなく、自分の個性を知ってその上で多くの経験をし試行錯誤する過程の中で自分らしさを活かした自分だけの発揮の仕方を磨いていくことができるスキルです。

身近な仲間やご家族と率直なフィードバックをし合い、自分自身とも対話しながら自分らしいリーダーシップを探求しましょう！



基礎研修リモート参加及び実践研修では・・・

農業という共通の活動の場を持ちつつ多様な考え方を持つ仲間と対話したり共通体験をする中で、楽しみながら自分らしさに気づいたり、自分らしいリーダーシップを見出す機会、場を皆さんと一緒に創っています。

第2章

コミュニケーション を考える



【1】コミュニケーションとは

◎コミュニケーションとコミュニケーション能力

第2章ではコミュニケーションについて学び、気づきを深めていきましょう。コミュニケーションという言葉は良く耳にしますが、改めてコミュニケーションとは何かを確認した上で、自分自身のコミュニケーションの特徴や良好なコミュニケーションを実現させるためのコツを押さえましょう。

<コミュニケーションとは>

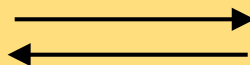
意思疎通、相互理解（相手を知り、自分を知ってもらう）を図ること

- 相互理解する「目的」は 自分や相手の成し遂げたい想いや目指す姿を共有して共に達成する仲間づくり、協力者を得ること
- 「何を」相互理解するのか 上記達成に向けて人の思いや大切にしていること価値観バックボーン、強み、今困っていること悩みなど

<コミュニケーション能力>

対人的なやり取りにおいて、お互いの意思疎通をスムーズに効果的に行う能力

伝える力



受け取る力

【2】コミュニケーションの手段

◎コミュニケーションの手段

- | | | | |
|------|---|--------|------------------------|
| ➤ 話す | & | 聞く（聴く） | ➤ face to face & tools |
| ➤ 書く | & | 読む | ➤ 触れる など |
| ➤ 言語 | & | 非言語 | |

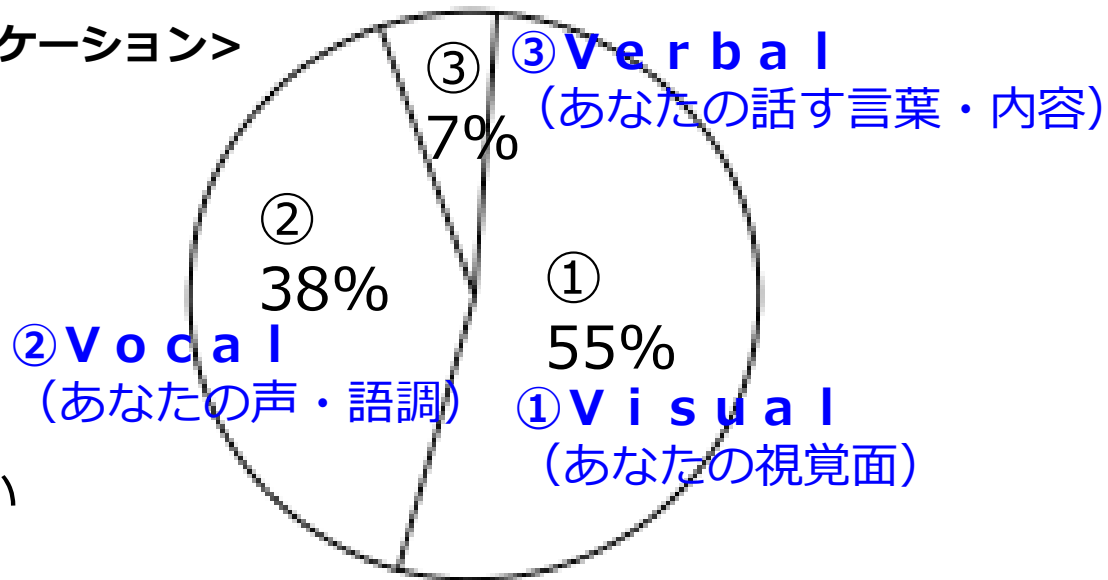
<Face to Faceにおけるコミュニケーション>

言語：

- 語彙の選択
- 話の組み立て方

非言語：

- 表情
- 声の印象
- 姿勢など立ち居振る舞い
- 身だしなみ など



* コミュニケーションにおける非言語の影響力の実験データー
A.Mehrabian 「Silent Messages」 より

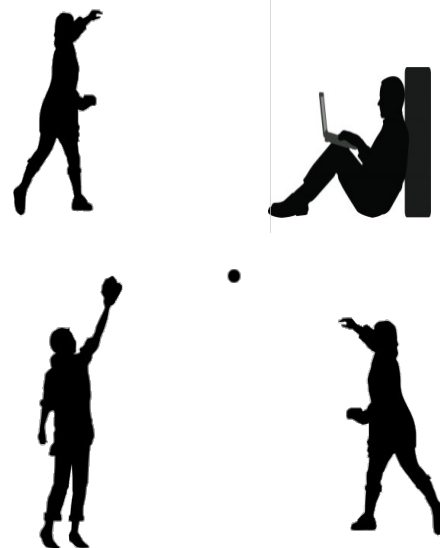
自己呈示を意識する（TPO、相手に合った表現方法、ツールを選択する）ことはとても重要です！

【3】コミュニケーションは受け手が決める

◎ コミュニケーションは受け手が決める

相手が受け止められる環境が整ってからボールを投げる
キャッチボールできる環境・ツールを整える
→ 広い場所で、グローブをつけて

相手が受け止められるボールを投げる
キャッチできるボールを投げる
→ ボールの大きさ、スピード、球種、高さ
→ 山なりのボール、地面を転がす、
近づいて手渡すなど、受け手に合わせて変える
お互いに投げる、お互いに受けとめる



➤ 相手はどのようなボールを欲しているのか、
聴いてみたり、関わってみなければわからない！

＜思い込みの罠＞

自分の常識が相手の常識とは限らない
共有できていると思い込んでいる

「ふつう、こうでしょ？」
「この間のあれなんだけどね、」

- 相手に伝わったことが伝えたこと
- 受け手がどのように受け止めたかを知ることが大事
- 双方向のコミュニケーションを大切にしよう

【4】コミュニティにおけるコミュニケーションの重要性

◎組織の成功循環モデル

コミュニティの生み出す「結果の質」を高める秘訣は、「関係の質」を高めることにあります。活性化していて良い結果を生み出しているコミュニティはレベル4以上の関係の質が育まれているケースが多いです。

あなたのコミュニティはどのレベルの関係の質が育まれているのでしょうか？

1.関係の質 2.思考の質

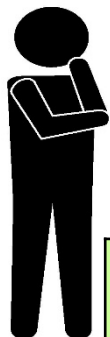
4.結果の質 3.行動の質

- レベル0 仕事(コミュニティ)に関係のあることすら話したくない関係(できれば関わりたくない感じ)
- レベル1 必要最小限の会話しかしない関係(心があまり動いていない感じ)
- レベル2 仕事(コミュニティ)の目標を共有している関係(一応、チームと言える感じ)
- レベル3 互いのことに興味関心が持てる関係(知人～友人と言える感じ)
- レベル4 日常的なことに共感し悩みも相談できる関係(友達～仲間と言える感じ)
- レベル5 挑戦の目的・夢の共感・共鳴(チームという言葉にふさわしい感じ)
- レベル6 困難・逆境も糧にして乗り越えるために違和感や反対意見もぶつけられる信頼関係(最高のチーム、同志という感覚)

(出典:組織の成功循環モデル:
マサチューセッツ工科大学 ダニエルキム)

【5】ミニワーク

◎ 相手を知ることの重要性



ご自身の所属されているコミュニティ内のメンバーについてどのくらい知っていますか？

☆コミュニティ内のメンバーについて、①～⑩を知っているか確認します。知っている：○、知らない：×
でワークシートまたはノートに書き出してみてください。時間の目安は3分程度です

コミュニティの構成員→	関係 良好な人	苦手 な人	巻き込み たいと思っ ている人	
①コミュニティに所属している動機				
②将来の夢や目標、ビジョン				
③ふるさと				
④大切にしていること、志				
⑤尊敬している人、憧れの人				
⑥趣味、好きなこと				
⑦家族構成				
⑧好きな仕事（役回り）、嫌いな仕事（役回り）				
⑨やりがいを感じる時、モチベーションが下がる時				
⑩今、気になっていること、悩んでいること				

最後に 皆さんへのメッセージ

自分らしいリーダーシップを見つける旅、そしてコミュニケーションを大動脈としたより良いコミュニティづくりに踏み出してみませんか？

- **リーダーシップの発揮の仕方は、10人いたら10通り。決まった型はない**
 - 仲間と率直なフィードバックをし合い、自分とも対話しながら自分らしいリーダーシップを見出しましょう！
 - 実践研修では…
多様な考え方を持つ仲間と話すこと、自分を見つけることをしながら自分らしいリーダーシップを見出す機会、場を提供します
- **あなたがコミュニティ活動を通して得たいものは何ですか？どんなコミュニティを目指しますか？**
 - コミュニティ活動の目的やビジョンを発信して、共感してくれる人と繋がろう！
 - 実践研修では…
自分の思いビジョンを形にし、周囲を巻き込むスキル身につけます
- **ビジョンに共感してくれる仲間との出会い。まずは双方向のコミュニケーションをとって関係の質を高めていこう！**
 - お互いの大切にしているものを理解し、応援しながら、コミュニティのありたい姿、目標を共有する機会、場所を作ろう。そして実現に向けてコミュニケーションを図りながら皆で高め合い、一步一步進んでいこう！
 - 実践研修では…
本塾自体がそれぞれの地域でのコミュニティ形成を軸とした体験学習、実習を通じて何もないところから1つのチーム、コミュニティとなっていく過程を体感的に学ぶ中で、かけがえのない仲間としての絆と地域で実践していくポイントと意欲を手にすることが出来ます



いかがでしたか？

☆気づきや学びを気づき学び整理シートまたはノートに書き出してみてください。

より良いコミュニティづくり、自分らしさの探求そしてリーダーシップの発揮の実現に向けて私たちと一歩を踏み出しませんか？

「実践編」で同じ時を過ごし、共に学べる日を心待ちにしています！
実践は全5回シリーズです。コミュニティの先人に学ぶ現地視察も含めて
毎回充実した時間とかけがえのない仲間との絆と知恵を深めていきましょう。

講師及び参加者同士の双方向コミュニケーションをとりながら
今回のコミュニケーションとリーダーシップを楽しく学ぶ
基礎オンライン編も用意しています。ご参加お待ちしております♪



A vibrant landscape with a rainbow arching over a green field and a single tree. The sky is blue with soft white clouds. The rainbow is a full spectrum of colors, arching from the left side of the frame towards the right. The field is a lush green, with tall grasses. A single, full-canopied tree stands on the right side of the field. The overall scene is bright and hopeful.

お疲れさまでした

新型コロナウイルスという未知のものとの
戦いが続いていますが
みんなで力を合わせて乗り越え、
そして明るい未来を
築いていきましょう！