



## はじめに 研修のねらい

2025年11月20日、「サークルリーダー養成研修」を開催しました。研修のコンセプトは「人生の主導権を自分に取り戻す」。他者評価や同調圧力、情報過多に流されやすい今、自分で考え・行動できるリーダー像を探ることを目的としました。当日は県内企業から36名が参加し、主体性とリーダーシップを見つめ直す貴重な時間となりました。

## プログラムの特色

### ～9人のポジションゲーム～

断片的な情報から9人の野球のポジションを推理するチーム課題です。情報の整理・共有の大切さを体験し、対話を促す導入として機能しました。

	主なプログラム
1	自己紹介～9人のポジションゲーム（班別）
2	自己理解（自己診断テスト）
3	リーダーの視点 - 人生の主導権を自分に取り戻す -
4	アサーションスキル
5	GD(グループディスカッション) QCサークル活動の“やらされ感”は、誰の責任か (個人・仕組み・風土)？ それを変えるのは何か？

### ～自己理解～

エゴグラムを用いた自己診断で、5つの自我状態から自分の心の傾向を可視化します。自身の強み・弱みと向き合い、理解を深める時間となりました。

### ～リーダーの視点～

脳科学の知見をもとに、睡眠や運動が思考力や判断力を高め、自己肯定感や主導権の発揮に直結することを学ぶ講義としました。形骸化しがちなQCサークル活動を変えるには、まずはリーダー自身が心と体を整えることの大切さを見つめ直しました。

### ～アサーションスキル～

意見が言えない職場では、“言われたことだけをやる文化”が生まれます。アサーションを通じ、相手を尊重しつつ率直に伝える方法を学ぶことで、受け身ではなく対話で活動を進める関係作りを目指しました。

### ～GD (グループディスカッション)～

マイケル・サンデル教授の「白熱教室」をモデルにした千葉地区初の試み。「QCサークルの“やらされ感”は誰の責任か？」という正解のない問いに向き合い、自己理解・リーダーの視点・アサーションを統合し、実践へ踏み出すための総仕上げとしました。

## 当日の様子

受講者の表情と態度が、時間とともに変わっていくのが印象的でした。最初は緊張と遠慮が見えたものの、ゲームや自己診断を経て「自分の課題」が言語化され始め、午後のアサーション演習では実践的なやり取りに多くの受講者が前のめりに。最後の GD では、全員が自分の言葉で語る姿に、主体性の芽生えが感じられました。



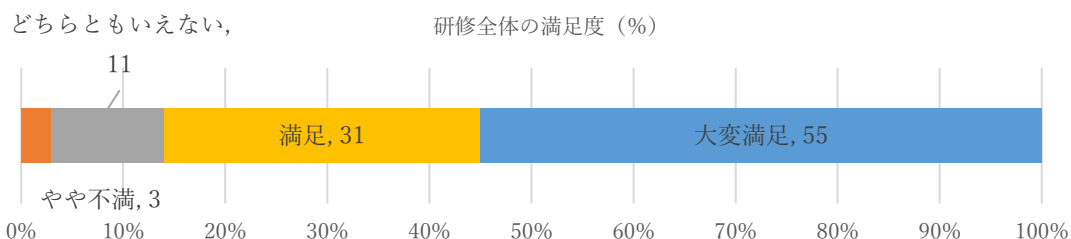
個人ワーク



GD (グループディスカッション)

### 受講者の声 (一部抜粋)

- ・ 9人のポジションゲームは、新たな視点で考えることが楽しかった。
- ・ エコグラム診断では、今後部下への対応など、いま一度考える良い機会になりました。
- ・ 主導権を失っている状態が多々あるなと感じました。
- ・ アサーションを使い、より良い人間関係へ向けた、適切な自己主張をしていきたい。
- ・ 他社の状況が分かり、自社への改善に向け良い経験となりました。
- ・ GDでの責任論が少し分かりづらかった。他の班との距離が近く声が聞こえたのは残念。



### まとめ

今回の研修では、参加者が自らの課題に気づき、対話を通じて一步踏み出そうとする姿が心に残りました。同時に、私たち幹事も GD の進行の難しさを痛感し、改善の必要性を改めて認識しました。今後は、サークル運営や推進者・支援者向けの研修を通じ、QCサークルが抱える長年の課題とも丁寧に向き合っていきたいと考えています。

QCサークル千葉地区 上家辰徳