

世界へ、未来へ、 夢のチカラで World Peace !

認定ファシリテーターの活躍レポート



一般社団法人 ドリームマップ普及協会

<https://dream-map.co.jp>

ドリマ先生の夢は、 『世界へ、未来へ、夢のチカラで World Peace！』

どんな時代に生まれ
どんな環境で育ち
どんな個性を持ち
どんな生き方を選び
どんな社会的立場にしようとも
みんな平等に、夢や目標を描くことができるはず。

ドリームマップを通じて生まれた夢のチカラで、世界や未来が元気になり、
たくさんの笑顔をつなぐことが私たちの夢です。

環境問題、エネルギー問題、天変地異、食べ物の安全、病気や介護、ワーク・ライフ・バランス、
子どもの教育、私たちの周りには様々な問題や課題があります。
問題の一つひとつを浮き彫りにして対策を練ろうとしても、あまりの問題の多さと複雑さに
何から手を付けたらよいのか分からなくなり、結局立ち止まってしまいます。

ドリームマップは、夢を描き、夢を信じ、夢を伝えることで夢をかなえる目標達成ツールです。
人は、目の前に山積する問題や課題ではなく、なりたい自分、ありたい姿（夢）に
意識を向けることで、一歩踏み出す勇気を得られることに着目しました。
私たちは心を込めて自分にできることを行うことを、「夢のチカラ」と呼んでいます。

合言葉は、『世界へ、未来へ、夢のチカラで World Peace！』
ドリマ先生は、「夢のチカラ」をつかって「World Peace を実現する！」
という壮大な夢に向かい、身近で大切な人から丁寧にドリームマップを伝えています。

ベーシックコースを卒業し、「認定 ドリマ先生」となったら、あなたもドリマ先生の仲間入りです。

この冊子で紹介する「先輩ドリマ先生」のように、あなたの自由な発想で日本国内のみならず
世界中にドリームマップを普及することができるのです。

認定 ドリマ先生の資格は、「永久国際ライセンス」です。
10年後も、20年後も、30年後も、『世界へ、未来へ、夢のチカラで World Peace！』を合言葉に、
ドリームマップと一緒に普及して下さる仲間が一人でも増えることを、
私たちは心より歓迎いたします。

一般社団法人ドリームマップ普及協会
理事一同

<http://www.icp-coach.info>

目次

- 001 **まずは夢を語ることを恐れず、楽しいと感じてほしい!**
社長の夢を応援するためドリームマップ講座を自主開催
吉村 博さん 税理士・吉村博税理士事務所 所長
- 002 **地元三重から広げるドリームマップの輪**
ドリームマップ普及活動で起業、そして養成講座の招致を実現!
川戸 江利子さん 夢を手づくりする企業組合 専務理事
ふきの 藤さん 夢を手づくりする企業組合 理事長
横山 大樹さん 1step 代表
- 003 **仕事が生きがいのキャリアウーマンから、震災を機に新たな道を選択して**
ドリームマップを障がい児を持つ母親たちの対話ツールにしていきたい!
川村 紀子さん さーくる縁 代表
- 004 **いつも太陽のようにみんなの夢の応援団長でいたい!**
人生を本気で生きてほしいと願いを込めて教壇に立つ
廣井 仁利さん 有限会社 サンクリーン沼津 代表取締役
- 005 **40歳で憧れの「先生」になる夢をかなえて……**
全ての子どもに夢を！と沼津発のドリマ副読本を作成
高野 亜紀子さん 主婦 / via mama 主宰
- 006 **自分を“かけがえのない人”だと気づくために**
障がい者のキャリアデザイン講座にドリームマップを導入!
佐藤 恵子さん 一般社団法人 障害者就労支援協会 代表理事
- 007 **私の仕事は、その人の今を輝かせること**
ドリームマップを高齢者のケアサポートに活かしたい!
秋田 桃子さん 有限会社 耕グループ 高齢者施設 職員
- 008 **合言葉は「いいね〜」未来は自分で選べるんだ〜!!**
ドリマ先生は、世界に輝きを与えるために立ち上がった同志
津村 征広さん NPO 法人 RYOMA 塾代表理事 / メンタルプロコーチ

吉村 博（よしむら ひろし）さん
税理士・吉村税理士事務所 所長

まずは、夢を語ることを恐れず、 楽しいと感じてほしい！

社長の夢を応援するためドリームマップ講座を自主開催

Hiroshi Yoshimura



▶まずドリームマップを知ったきっかけから教えてください。

最初のきっかけはコーチングでした。所属する TKC 全国会の税理士勉強会では、参加メンバーが持ち回りでテーマを決めて講師を務めるのですが、自分の番で回ってきたテーマがコーチングだったのです。その時はテキストの『コーチング・バイブル』1冊をなんとか要約する形で行ったのですが、それを機にビジネスコーチングの可能性を感じて、実際に自分もコーチングを受けたり、ネットで情報収集をしたりするようになりました。ネット検索で ICP (Independence Coach Program) を知り、ドリームマップの講座に申し込んだのは、2007年の夏です。

▶初めてドリームマップ講座を受講してみてどうでしたか？



ものすごくカルチャーショックを受けました！私たちが税理士は、数字や実績データを元に物事を考える癖があります。ですから、ちょっとこれは非現実的かな？と思うようなレベルの夢を目標に据えることに、最初は抵抗もありましたね。

でも、作ったドリームマップを発表する段階になって、これは面白い！と虜になりました。(笑)

ドリームマップの発表は、ヒーローインタビューのように「おめでとうございます！」と聞き手の拍手から始まり、発表者は夢がかなった状態になりきって行きます。本当に実現するの？と思うような夢を含め、あることないこと語るのだけれど、それがワクワク楽しいんですね。思わず笑顔になっていく。

「夢を語る楽しさ」と「一生懸命その夢を聴いてくれる人がいる喜び」、この両方が合わさると最高だな、と感じました。それと同時に、顧客として関わっている中小企業の社長もこんな風に夢を聴いてもらえたら嬉しいだろうなあ、と思いました。聴く姿勢の大切さに気付いたのもこの時です。それから、傾聴を学ぶために ICP コーチング講座にも通いました。

▶ドリマ先生の資格取得後は、ご自身の税理士事務所にあるセミナールームで「経営者向けドリームマップ講座」を定期開催されていますね。その取り組みを教えてください。

はい。私は 41 歳で独立開業して、現在 6 名のスタッフを抱えています。弊所のキャッチコピーは「夢をかなえる会計事務所」です。「経営者の夢を全力でお手伝いすること」と「どんなに頼まれても粉飾決算と脱税は絶対しないこと」、この 2 つを開業以来のモットーとしてきました。

ドリームマップは、経営者が作ることで漠然とした夢のイメージが具体化し、またそれを見た社員も社長の夢や会社の方向性を共有できることに大きな意味があると思います。社長と社員と一緒に夢を語り、それを手助けするツールとしてピッタリなのです。ドリームマップ講座は、既存の顧客フォローと、これから起業を考えている方のきっかけとなるよう、年 2 回程度のペースで開催を続けています。

▶講座を受講した方々の反応はどうでしたか？

皆さん、喜んでもらえますね。誰が受けても楽しいセミナーって、なかなかないと思うんです。これが世の中に広まったらすごいぞ！という予感がしますね。夢を具体化することは、人生を変えるパワーがある。だれでもそういう機会を年齢の別なく得られるようになってほしいものです。

あるとき、経営者の奥さんと娘さんが一緒に参加してくれたことがありました。相談をせずに別々に作ったのに、リンクした内容が盛り込まれていて、家族で同じ方向を向いていたことにそこで気付いた、というケースも。いつか日本の家庭で、一家に一枚必ずドリームマップが飾ってあって、お互いの家に行ったら、まずそれを見せてもらうのが普通のことになったら……なんてね。(笑)

▶それは素敵ですね！吉村さんの事務所ではスタッフの皆さんも全員ドリームマップを作られていますね。



そうですね。やはり、人に勧めるからには実例の蓄積がないといけませんので。事務所内部で実践・定着です。はじめは、こんなプライベートなことを書いて見られるのが恥ずかしいとか、独立開業したいなんて言っていたいのだろうか？などと

互いに遠慮がありましたが、回数を重ねるうちにそういう意識が薄れ、結果的にスタッフ間の風通しも良くなりました。

最近はスタッフもドリームマップを作ることを楽しんでます。念願のマイホームを建てたスタッフは、次なる新たな夢を書き加えていましたね。

今年の年始めにスタッフ全員でチームの 3 年後のドリームマップを作りました。個人で作るのに慣れてくると、チームでもアイデアを出しながら短時間で作成できるようになります。

▶実践されているだけに説得力のある言葉です。ドリームマップは、個人・チーム・会社全体とあらゆる規模で作ることができるんですね。

実は今、弊所のパッケージサービスの 1 つに、ドリームマップを組み込むことを考えています。まず、自社の事業・製品の特長を掘り下げることが出来たら、次のステップでドリームマップを描く。現状把握した上で、目標が定まると、事業計画を作るのがとても楽になります。そして、もちろん継続的な会計監査も行います。うちは「経営者の夢を数値化して、事業計画に盛り込み 3 年後 5 年後の決算書を先に作ることで、顧客全体の約 70% の会社が黒字に転換しました。利益を出すだけでなく、夢がかなう経営をサポートする。今後も経営改善のトータルフォローが出来る仕組み作りを進めていきたいと思っています。

▶経営改善の一環としてのドリームマップ、今後の成果が楽しみです。ここで、吉村さんご自身の今後の夢も教えてくださいませんか？



私の夢は「10 年後ベトナムに事務所を設け、半年ごとに日本と海外を行き来すること」と「夢がかなう税理士の本を 5 冊出版していること」です。そして、何より顧客全社が黒字になることが夢であり、一番の目標です。

実は、初めてドリームマップを作ったとき、将来の事務所のイメージを描くのに困って、苦し紛れに「2037 年、海外に支店ができました」ってアジアのリゾート地の切り抜き写真を貼り、無理矢理書いたんですね。でも、今はそれが必ず実現したい自分の夢になっています。海外視察に赴き、現地との提携に対して可能性を感じるようになりました。嘘から出た誠というか、ドリームマップに書いたことで視野が広がり、引き寄せたのかもしれません。

▶最後にドリームマップに興味を持ち、この冊子を見てくださった方へ一言メッセージをお願いします。

ドリームマップは、作り方のノウハウを知っているだけでは、真の効果は期待できません。ひとりで自宅にこもって作っても今ある現実の殻を破れず、つまらないものしか出来ないのでは？と思います。みんなでワクワクしながら作る場を共有し、他の人の夢に触れ、応援しあうからこそ、自由な夢が描け、パワーを持つものだと思います。まずは夢を描き、語る楽しさを味わいに講座にでかけてみてください。



▶吉村さん、ありがとうございました。

ドリームマップとは

ドリーム（夢）とは、ワクワクすること！
ドリームマップとは、直訳すると「夢への地図」。将来なりたい自分の姿をイメージし、台紙の上に写真や文字で表す自己実現のための目標達成ツールです。
人は夢（目標）を設定し、それが実現した状況をリアルに想像すると、その実現に向けてポジティブかつ主体的に行動することができます。
ドリームマップでは、将来の「なりたい自分像」を明確にイメージ&ビジュアル化し、広く周囲に公言することで、その認知・受容を得ていきます。
さらに一人一人が自己に対するイメージをプラスに変化させ、その実現に向けた発展的かつ前向きな行動を起こすきっかけとなります。

ドリームマップ ポリシー

1. 自分の“好き”“ワクワク”を知っています
2. 夢を具体的に描き、信じ、伝えています
3. 夢をはぐくみ、夢に向かって行動します
4. まわりの人たちの夢を応援しつづけます
5. 夢のチカラで笑顔の輪をつないでいます

ドリームマップのロゴ

ドリームマップのロゴは「大海を進むヨット」。右上にある「青い星」は、“夢”を表しています。ロゴを通じて、次のようなメッセージを伝えたいと考えています。



- 海の荒波のような困難がやってきても、“夢”さえあればがんばれる。
- 自分がどこにいるか分からなくなっても、“夢”がハッキリしていれば迷わない。
- “夢”は希望、“夢”はあなたを支えてくれる、“夢”はいつもあなたの味方です。

川戸 江利子 (かわと えりこ) さん 夢を手づくりする企業組合 専務理事
ふきの 藤 (ふきの とう) さん 夢を手づくりする企業組合 理事長
横山 大樹 (よこやま だいぎ) さん 1step 代表

地元三重から広げる ドリームマップの輪

ドリームマップ普及活動で起業、そして養成講座の招致を実現！

Kawato, Yokoyama, Fukino



▶「三重のドリマの母」こと川戸さんを中心に今日は三重組のお三方にお話を伺っていきたくと思います。

まずドリームマップとの出会いから教えていただけますか？

川戸：初めてドリームマップを知ったのは、2007年にドリームマップの発案者である秋田稲美さんと営業教育コンサルタントの朝倉千恵子さんのお二人による講演会に参加したのがきっかけです。ドリームマップが子どもから大人まで使える共通のツールであるというのが、非常にいいなと感じました。お話を聴いて、自分もドリマ先生になりたいと思い、養成講座を受講しました。卒業後、その年の12月にはドリマ先生デビューをしてドリームマップ講座の自主開催を行いました。

横山：私は川戸さんから誘われて、ドリームマップ講座を受講しました。当時、広告コンサルタントとプライダプロデューサーの傍ら、自分のキャリアを活かした講師業が出来るようになりたいと考えていたので、仕事の幅を広げるスキルアップのために学んだのがきっかけです。自己分析としてのドリームマップやコーチングコーチという職業に大変興味を持ちました。現在は、主に個人事業主向けドリームマップ講座の自主開催を行っています。



ふきの：僕も川戸さんに誘われて、2012年にドリームマップを作りました。まだドリームマップがどんなものかよく分かっておらず、素材の切り抜きも少ししか準備出来ませんでしたが、とにかく「やってみるとすごく楽しいよ〜♪」と川戸さんが本当に楽しそうに話してくれるので、それだけでウキウキと講座が楽しみになったのを覚えています。

▶ドリマ先生として自主開催の講座実績が多い川戸さんですが、これまでの活動を教えていただけますか？

川戸：2007年から定期的に2日間完成や1dayのドリームマップ講座を実施しています。最近まで、教育機関をまわる共済保険の営業職をしており、職場の同期や女友達など、20代〜30代の男女を対象に行うことが多かったです。それぐらいの年代だと、ワーク・ライフ・バランスについて考えることも多く、みなさん熱心に受講され、津・松坂・京都・名古屋など市外からも集まってきてくれました。

▶受講者の皆さんの反応はいかがでしたか？

川戸：ありがとう！とたくさん言ってもらいましたね。ドリーム

マップ講座は、その場に明るい一体感があるのがよいと思います。受講者同士も仲良くなりますし、その後も連絡がきて、仕事で独立したとか、彼女ができた、結婚した！など「あのとき描いた夢、かなったよー！」という報告をもらえると、本当に嬉しくなります。

夢がかなった報告をくださる皆さんは「作ったドリームマップを貼って、毎日見てるよ！」と口々に言われます。ドリームマップは、講座だけ受けて終わりではありません。家に持ち帰ったら、丸めて置いておくのではなく、目に入るところに飾って、描いたイメージを感じることが大切だと思います。そうすることで無意識の部分でも、夢に近づく準備が整っていく気がしますね。

ふきのさんは4回ドリームマップを作っているのですが、ふきのさんの夢実現パワーもすごいですよ！

▶ふきのさん、ぜひお話を聞かせてください！

ふきの：僕は、「夢の手づくり市」というイベントを主催しています。2011年に京都で大規模な手づくり市を体験して感動したことから、ぜひ地元三重でもやりたい！と考えるようになりました。

さっそく、もとより交流のあった地元の手づくり作家たちに声をかけ、自分の想いを語ったところ、一緒に盛り上げよう！と賛同してくださり、開催の運びとなりました。三重県総合文化センターの野外広場を借りて、手作り作品の販売やパフォーマンスの出来るブースの提供を行っています。

お陰様で回を重ねていくうちに、数ヶ月に一度のペースで開催していたのを2013年からは毎月開催することになりました！京都のように全国から人が集まる「手づくり市」に発展していければと考えています。

▶ドリームマップにはどんな夢イメージを描かれていたのですか？

ふきの：最初のドリームマップでは、3年後の夢として、手づくり市の会場が満員になるくらい賑わっていて、笑顔の人がたくさんいるイメージを貼っていました。でも予定よりも早くかなって、その光景を目にしたとき、胸が熱くなったのを覚えています。それから、10年後のドリームマップには、街の活性化や地域と人とのつながりを大切に、情報発信していきたい！と書いたのですが、テレビ・新聞など「手づくり市」を取材してくれる



メディアも増えつつあります。嬉しい限りです。どうしたらこの活動を広げていけるだろうか？と話し合ううちに……実は、このたび川戸さんとふたりで起業したんです！

▶おめでとうございます！起業した事業について教えてください。

ふきの：法人の正式名は「夢を手づくりする企業組合」で、通称は「Kirarist*キラリスト」といいます。「夢の手づくり市」と「ドリームマップ」を広めるのが目的の事業です。県の関係者からも、新しい形の法人ということで期待していただいているようです。認可がおりて、2013年4月より開業することになりました。

プレゼンをする機会では、自分たちのドリームマップを使って説明したのですが、想いが伝わりやすく、とても好評でした。

▶ドリームマップは将来的なイメージがビジュアル化されているので、プレゼンツールとしても有効ですね。

さて、2013年春より三重でドリマ先生養成講座が開講されることになりました。地方での開講はこれが初めてとなりますが、これには川戸さんの熱心なラブコールがあって実現したとか？

川戸：はい！2011年から三重県下の小・中学校にも赴くようになりました。子どもたちの生きる力を育む手助けとして、ドリマ授業が毎年行われるようになってほしい！1校でも多くの学校にでかけていきたい！と思いますが、現状では圧倒的にドリマ先生の数が足りません。

2013年5月時点の自分を描いたドリームマップでは、ドリマ先生がチームで活動できるのを夢みて、「みえ☆ドリ仲間結成！三重県を中心に活動」と書きました。念願の養成講座が始まり、実現間近になりました。

横山：学校でのドリマ授業は、1クラスにつき2名以上のドリマ先生がついて実施することが多いんです。ですから、単純計算で「クラス数×2名のドリマ先生が同じ日に集まって動ける」という環境作りが必要になってきます。私はプライダプロデューサーとして、人と人をつなぐ仕事をしていますが、地域のドリマ先生が増え、ドリマ先生同士の交流が活発になったら、もっといい形で活動できると思います。

▶最後に、一言ずつメッセージをお願いします。

川戸：夢を持つことの良さを伝えるのが、私の志事です。一人でも多くの方に伝え、三重県が夢を持ってイキイキ暮らす人でいっぱいになってほしい！ドリームマップを通じて生まれた夢のチカラで、たくさんの笑顔をつなぎたいと思います。

横山：子どもたちのなりたい職業の1つに「ドリマ先生」が挙がるようになると面白いな、と思います。今後もドリマ先生として地元に貢献していくとともに、自分の事業ではパーソナルブランディングの手助けとなるサービスを展開していきたいです。最近では、大人向け講座の参加者が、熱心に学校への働きかけを行ってくださったり、子ども向けの企画をして呼んでくださったりするようになりました。大人が変わることで、子どもたちの夢を応援できると信じています。

ふきの：「夢の手づくり市」も「ドリームマップ」も、地域の宝を掘り起こす試みです。三重には、まだ隠れた素敵な夢や感性・技術が埋まっていると思います。それぞれの特技を活かして、新しくモノづくりを始める人もどんどん増えてほしいですね。まずは、起業した事業を軌道に乗せていけるよう頑張ります。

▶三重組の皆さん、ワクワクするような熱いお話をありがとうございました！

コーチングとは

コーチ (Coach) という言葉が登場したのは1500年代で、「馬車」という語源に由来しているそうです。そこから、「大切な人をその人が望むところまで送り届ける」という意味があります。「その人が望むところ」という点がポイントで、目的地を自分で決め、自分の力で進むことを大切にします。

しかし、目的地に到着するまでには多くの障害や問題が生じます。前に進む元気がなくなることもあるでしょう。そんな時、励ましてくれたり、認めてくれたり、時には肩をポンと押してくれる人が傍にいたらどんなに心強いことでしょう。そんな心の支えになるのがコーチです。コーチは、傾聴・承認・質問・提案などのコーチングスキルを使い、「その人が望むところ」まで一緒に進んでいきます。

ドリームマップと コーチング

人はそれぞれ違う価値観、考え方をもっています。時にそれがブレーキとなって、「新しいことに挑戦したい」「自分を変えたい」と思っても一歩踏み出せない場合があります。ドリームマップのワークショップをファシリテート (進行) するドリマ先生は、傾聴・承認・質問などのコーチングスキルを使い参加者の心のブレーキを外します。そして、その人が本当になりたい自分になれるドリームマップづくりをサポートします。

ファシリテーター

ファシリテーションとは、会議やミーティングの場で参加者の発言や参加を促したり、話の流れを整理したり、参加者の認識の一致を確認したりすることで、合意形成や相互理解をサポートし、組織や参加者の活性化を促進させる手法のことをいいます。また、会議などの場でファシリテーションを行う人をファシリテーターといいます。ファシリテーター自身は意見を述べず、参加者の意見から答えを導き出すことを重要視します。そのために、ファシリテーターには高度なコミュニケーション能力や人間的な魅力が求められます。

ドリマ先生は、 コーチ兼 ファシリテーター

コーチは、「相手の」新たな可能性を引き出す人。ファシリテーターは、「人と人が集まる場」から新たな可能性を引き出す人。ドリマ先生は、参加者のコーチであり、ドリームマップ・ワークショップのファシリテーターでもあるのです。つまりドリマ先生は、ドリームマップのワークショップにおいて、参加者同士が高めあい学びあい成長しあう場を創りだし、個々の受講生の内側から可能性を引き出す役割を担います。

川村 紀子 (かわむら のりこ) さん
さーくる縁 (えん) 代表

仕事が生がいのキャリアウーマンから、 震災を機に新たな道を選択して

ドリームマップを障がい児を持つ母親たちの
対話ツールにしていきたい！

Noriko Kawamura



▶まずドリームマップとの出会いから教えてください。

ドリームマップは、2011年の2月ごろに知りました。当時、私は政府開発援助を実施する機関の人事部に所属し、次世代育成支援計画の推進や策定に携わっていました。夫婦で子育てに取り組むために、長時間勤務の削減や職員の働き方を見直すことが不可欠と考え、ドリームマップ講座は職員が自身のワーク・ライフ・バランスを見直す研修プログラムとして有効なのでは？と興味を持ちました。それで、まずは自分で受けてみよう！と受講することに決めました。

▶初めてドリームマップを作ったときはどんな感想でしたか？



最初は何を描いたらいいのか分からず、とても悩みましたね。ワクワクとかキラキラとか、そういう抽象的な感覚を具体的に表現するのがどちらかというと苦手で、自分の夢をイメージするのに苦戦したのです。隣で作っている人のドリームマップを見せてもらって、こういうことも描いていいんだ！と少しずつ描けるようになりました。

もしかしたら、5人兄弟の長女だったので、いつ頃からか自分は我慢をするのが習慣化していたのかもしれませんが。「さあ、ドリームマップに自分が欲しいものを貼ってみましょう！」と言われても、一向に思い浮はず手が止まりました。

▶ドリームマップ完成までに、ご自身の欲しいものは見つかったのでしょうか？

いいえ。結局のところ、たいして出てきませんでした。でも、そのことが大きな気付きとなりました。

ドリームマップでは、「自己実現 (物質的なこと)」・「自己実現 (精神的なこと)」・「他者への貢献」・「社会への貢献」の4つの視点もちいて夢を描きます。

私の場合、仕事柄、開発途上国の貧困がなくなってほしい、地球規模で平和な社会になってほしい、という使命感があって「他者への貢献」・「社会への貢献」の部分はどんどん埋めていけるのに、下半分の「自己実現」のスペースは、具体性も乏しくスカスカで……。

それを見て、これまで単に物欲がないと思っていたけれど、自分の欲求や気持ちに対して鈍感になっていたのでは？ととらえるようになりました。思考の癖に気付いて、もっと自分の無意識の声を拾ってあげなきゃ！と。

▶そんな心境の変化があるなか、2012年末、ある1つのターニングポイントを迎えられたと伺いました。

はい。20年勤めていた組織を思い切って退社しました。国際協力に携わることは10代の頃からの夢でしたし、在職中、仕事は生きがいでした。大好きな仕事を辞めるのには未練があり、正直決断にはとても時間がかかりました。

▶それでも、退社という大きな決断に至った理由はなんだったのでしょうか？

そもそも考え始めたのは、フィリピンに赴任していた時です。1年に1回帰国する度に、日本の安全さにホッと、誇りに感じていましたが、同時になぜか日本人のどんよりした感じがとても気になりました。身近な人を自殺で亡くしていたので、日本が世界の中でも自殺率の高い国であることも心を重たくしました。フィリピンの国の幸せのために仕事をしているけれど、日本は果たして幸せな国なのか？私は国内でやることのあるのかも、という考えが心に宿りました。

でも、大きなきっかけは、3.11の東日本大震災を経験したことです。職場にいて机の下で揺れを感じている時に、「息子と娘、2人の子どもの母親である私」という自分の役割を強く意識しました。特にダウン症候群のある娘のために母としてすることがあるような気がしました。

そこから、今行うべき自分の優先順位はなんだろう？と葛藤の日々が始まりました。それこそワーク・ライフ・バランスの見直しです。世界平和のために何をしたらよいか？とたずねられ「家に帰って家族を愛してあげてください。」と答えた有名なマザー・テレサの言葉が、何度も頭の中をよぎりました。

▶優先順位の入れ替えをして、川村さんのなかの軸はどう変化しましたか？

ドリームマップでは、作成の過程で数年後の夢だけではなく、人生の夢・エンドゴールを意識します。このエンドゴールを意識していくなかで、私がそもそも国際協力に携わりたと思ったのは、「誰もが、自分に可能性を感じて人生を歩んでほしい。その妨げとなることを取り除くために生きたい。」という思いが根底にあったからだと改めて感じました。この思いこそが私のベースになっており、これからも大切にしたいことなのだと感じました。エンドゴールを大事にしつつ、自分は家



庭と地域という身近なところから始める。1つひとつは小さな変化かもしれないけれど、数が集まれば、いずれ大きな結果として返ってくる。小さな行動も多くが集まれば、将来的には、国家の指標となるような数値データにも反映される変化になるはず。そう考えています。

▶それでは、現在の川村さんの取り組みについて教えてください。

家族や身近なところから、と考えるなかで2009年より行ってきた「さーくる縁」の活動をしっかりと続けていこうと思うようになりました。「さーくる縁」は、孤立しがちな乳幼児期の障がい児を持つ母親たちをつなげて、少しでも育児の不安を解消してもらおうという目的で活動しているネットワークです。

下の娘がダウン症で生まれてきて2歳になるころ、「障がい児を持つ母親は、公園デビューができないよ。」と言われ、市のこども発達センターの母子通園で知り合った数組のメンバーと一緒に公園デビューをしてみよう、子どもたちに外遊びをさせてあげたい、と始まりました。

やがて、勉強会を開催し、共通して抱えている課題を分かち合うことを始め、現在は、市内60組の母子が登録し、イベント参加や情報交換の場として定着してきています。

▶最後に、川村さんの今後の活動課題や展望について教えてください。

母親たちは、一般的に子ども優先で、自分のことは二の次となりがちです。特に、障がいのある子どもの母親は、普通の育児以上に子どものケアや将来の準備に時間も労力もとられる期間が長く、自分のための時間を作ったり、自分自身の将来については考える余裕のないまま、月日が過ぎるように思います。

でも、母親にも一人の大人・女性としての人生があります。自分らしい夢をのびのび描き、生まれてきた喜びを味わう。子どもたちもまたそれぞれの夢を描く……夢は、誰にとっても生きるためのチカラになります。

自分は何が好きなのか？何がしたいのか？本当はどんな風に生きたいのか？自分自身の希望や夢の数々を、大人も子どもも丁寧に感じてみる機会をドリマ先生として応援したいですね。

夢に向かう過程で困難があっても、応援を受けながら一歩一歩近づいていく……そんな当たり前の人生を、当たり前に見えることを見守る。そのような活動ができれば、本望です。

そして活動を積み重ねる道が、いつか国際協力につながっていたら嬉しいと思っています。母業中心の生活を楽しみながら、「自分らしくあること」を応援しあっていきたいです。

▶川村さん、ありがとうございました。



ドリマ先生資格の 活かし方

あなたのライフスタイルにあわせて選べる3つの活動スタイル

- ① ライフバランス型 — 難易度 ★
- ② 社会貢献型 — 難易度 ★★
- ③ ビジネス研修型 — 難易度 ★★★

① ライフバランス型 ＝身近なところでワンデイ☆ドリマ

ワークショップの開催場所や日程を自分で決められる自主開催中心のスタイルです。自分の本業や家庭生活とのバランスを考えながら計画・活動できます。子育てママ向け・男性リーダー向けなど自分の強みを活かしたアレンジも。お勤めの会社の規則で副業が禁止の方は、収益をあなた自身が応援する団体へ寄付すると喜ばれます。

② 社会貢献型 ＝小中学校で出張ドリマ授業

学校現場に赴き、教壇に立つ出前授業「ドリームマップ授業」に参加するスタイルです。学校と相談して決定した授業実施日に、活動チームを編成して出張します。学校との折衝はコーディネーター (有志のチームリーダー) が、またワークブックの手配などは協会事務局が窓口となり行いますので、講師個人で行う準備負担は少なくなります。

③ ビジネス研修型 ＝企業や組織でドリマ研修

講師として企業・組織に赴き、ビジネス研修を担当するスタイルです。例えば、

- ・若手社員対象
— 3年後“なりたい自分になれる”ドリームマップ —
- ・チームビルディング
— チームで目標達成 ～ チーム・ドリームマップ～ —
- ・シニアのセカンドキャリア
— 55歳からのドリームマップ —

など先方のニーズに合わせてカスタマイズするので、事前の講師準備や一定のスキルが必要になります。

この他に、ドリームマップにプラスして独自のコンテンツ (コーチングやファイナンスプラン等) を用いたワークショップやセミナーを開催するなど、セミナー講師として、独自セミナーや講演を行う形で活躍される方も。

廣井 仁利（ひろい よしかず）さん
有限会社 サンククリーン沼津 代表取締役

いつも太陽のように みんなの夢の応援団でいたい！

人生を本気で生きてほしいと願いを込めて教壇に立つ

Yoshikazu Hiroi



▶**ドリームマップ授業でおなじみのニックネーム「団長」**でお呼びしますが、まず団長がドリームマップを知ったきっかけから教えてください。



初めてドリームマップを知ったのは、2010年に小学校のPTA会長をしていたときでした。卒業を控えた6年生のために是非ドリームマップ授業をやらせてほしい！と保護者でドリマ先生の高野さんから相談を受けたのです。同じ6年生の子どもを持つ保護者同士で「子どもたちに夢を描く機会を作りたい」という熱い思いに共感し、一緒に校長先生のところへお願いに行きました。その後、先生方のご理解・ご協力を得て、翌年1月にドリームマップ授業が実現。有難いことに次年度以降も6年生クラスを対象に実施していただいています。

▶**では、小学生向けのドリームマップ授業をきっかけに団長ご自身もドリマ先生に？**

そうです。僕には、子どものころからの将来の夢が2つありました。ひとつが会社の社長で、もうひとつが小学校の先生になることでした。でも、会社を興したときに、先生になる夢は諦めたんです。

ドリームマップ授業を見学している時に、子どもたちが思いの夢を描いているのを見て、自分がかねえられなかった懐かしい夢をむくむくと思い出しました。「ドリマ先生という形だったら、社長をしながら学校の先生にもなれるんじゃないか……？」そこからすぐに養成講座を受講し、1年後にはドリマ先生として小学校の教壇に立つことができました。縁あって46歳にしてかなった夢です。

▶**子どものころからの夢が2つともかなったなんて素敵ですね！起業までの経緯も教えてくださいませんか？**

現在、僕は沼津市内でハウスクリーニングやリフォームを請け負う会社をしています。大学卒業後に、販売や営業職に就きながら開業資金を貯めました。当時は漠然と「30歳でちゃんとした会社の社長になりたい」と考えていて、商売は3年かかるといわれていたのが、27歳で起業しようと決めていました。ハウスクリーニングの修行をして、実際に開業したのは27歳になる1日前のことです。ドリマ先生となった今思えば、目標に対していつまでという期限を設定していたことが、夢の実現に効果的だったと感じます。

▶**夢をかなえてきた団長が思う、ドリームマップの良さとはどういったところでしょうか？**

ドリームマップは、夢や行動目標という未来の自分の姿を「見える化できる」というのが良いと思います。それから「夢をかなえるワン・ツー・スリーの法則」で行動への落とし込みをしているところですね。

ハウスクリーニングは、行動した分だけ結果として返ってくるビフォー・アフターの差がしっかり現れる仕事です。ピカピカになった部屋と喜んでくれている人の笑顔を思い描きながら、部屋の隅々まで磨いていきます。イメージを持ってやるのとやらないのでは全然違います。

また、依頼された仕事に対して返す仕事の質も色々あるけれど、見えないところの汚れも手を抜かずに掃除するのが僕はプロだと思っています。モップを使った機械拭きじゃなくて手拭きにこだわるのもそう。若い頃は正直こうやって頑張っている時間も余計に掛かるし、儲からないのに……と思うこともありましたが、でも、真剣にやった仕事の積み重ねには「信頼」という形で結果が必ずついて来るんです。僕を信頼して仕事を任せてくださるお客様に支えられて20年続けてこられたので、行動の積み重ねや感謝することの大切さも子どもたちにメッセージとして伝えていきたいです。

▶**夢に向かって行動する日々の積み重ねの大切さ。実践してきた団長ならではの説得力ある言葉です。**

積み重ねのすごさは、500円玉貯金でも実感しました。

数年前、当時4歳の娘と「この貯金箱がいっぱいになったら、東京ディズニーリゾートにお泊りで行こうね。」と約束して500円玉貯金を始めたのですが、毎日必ず入れようと決めて意識してやっていたら、1年で25万円くらい貯まっていた。よし！じゃあ2年目は毎日2枚ずつ入れようと思い組みました。

3年弱で貯金箱がいっぱいなり、数えてみたら100万円以上になっていました。旅行資金としては充分すぎるし、どうしようかと考えましたが、子どもたちをビックリさせたいと思い、全額使って家族三代でロサンゼルスにあるカルフォルニアディズニーリゾートへ行きました。



全額使って家族三代でロサンゼルスにあるカルフォルニアディズニーリゾートへ行きました。

▶**すごい展開ですね！娘さんを喜ばせたいという思いが、予想を上回る結果を引き寄せたのですか？**

はい。ロサンゼルスディズニーランドに行くなんて、自分でも想像していませんでした。現地で歓声を上げる娘を見て、「この子との約束で、僕は今ここに居るんだ！」と思ったら、ちょっと泣きそうになりました。もし500円玉貯金のきっかけが、自分のためとかだったら、こういうことは起こらなかったと思います。

夢をかなえるためには努力が必要だし、努力を続けるためには夢が必要なのだと思います。その夢に「誰かのために」という気持ちがあると強い！と感じました。ドリームマップの四つの視点という「他者への貢献」です。

▶**団長がドリマ先生として授業で大切にしていることはどんなことですか？**

僕のニックネームの「団長」は、いつも太陽のようにみんなの夢の応援団長でいたい！という思いからきています。「子どもたちには夢を持ってほしい。可能性はいくらでもあるんだよ。」とエールを送り続けたいですね。僕も大学時代にボランティア活動を始めるまでは、勉強も運動も平均並みという自分に自信が持てませんでした。だから一人ひとりの夢の後押しをするつもりで、いつも5時限目のドリームマップ発表のときには頑張れ！という気持ちを込めて、一番大きな声を出して場を盛り上げるようにしています。とにかく夢を描くことを楽しんでほしいなあと。見た目の上手下手じゃなくて、これを見たら頑張れる！って力の湧いてくる、熱くなれるドリームマップを作ろう、と呼びかけています。

▶**子どもたちに対して夢をもってほしいと強く願う、その根源はなんだと思いますか？**

そうですね、一番大きいのはやはり2児の父親として息子や娘に対する切実な思いなのかもしれません。オヤジ代表としてのメッセージというか……。幸せになってほしい、人生を自分らしく輝かせてほしい。「夢をもってほしい=自分の人生を本気で生きてほしい」ってことなんです。人は自分が決めた自分の幸せに満足できる。だから人生は自分で責任を持って設計していく力を養ってほしいと考えています。夢が叶うことが成功とか幸せなわけじゃなくて、その過程でコツコツ毎日努力することが自信になるし、それが人生を創っているってことじゃないかなと思います。

▶**これからも熱いオヤジ代表として子どもたちを励まし続けてください！最後に団長の今後の夢も教えてくださいませんか？**

今挑戦していることは、夢を実現するための行動を促す「習慣サポート」のツール作りです。ドリームマップと組み合わせて、コツコツ努力するのが苦手な人でも出来るようになるプログラムを考えていきたいです。それから、地元沼津の全小・中学校でドリームマップ授業が実施されるというのもかなえたい夢のひとつです。

▶**団長、ありがとうございました。**



認定への流れ

Step 1 → 受講 1万円（税別）
ワンディ☆ドリームマップ

< Check Point >

・3年後の夢（ドリームマップ）が、明確になっている

Step 2 → 受講
自立コース、社会貢献コース

< Check Point >

・「なぜ私が、ドリームマップ・ファシリテーターを目指すのか？」

・「ドリームマップ・ファシリテーターになって、何を実現したいのか？」について、自分の言葉とストーリーを用いて語れるようになっている

・「ドリームマップ」について、自分の言葉で語れるようになっている

・“夢をかなえるワン・ツー・スリーの法則”と、“夢をえがく4つの視点”を、自分のストーリーを交えて語れるようになっている

Step 3 → 課題提出
ドリームマップ・ワークショップのスク립ト（進行表）を作成して提出。

< Check Point >

・協会の専門スタッフが、スク립トの確認をします。その後、認定証が発行されます。



認定ファシリテーターの誕生

安心の バックアップ体制

ファシリテーター養成講座は、講座受講後も「認定ドリマ先生」として活動するあなたの学び・成長を全面的にサポートします！

再受講OK！… 修了生は養成講座での再受講が可能
各種勉強会開催… テーマ別講座や実践指導を実施
教壇デビュー… 学校への出前授業は事前講習&現場実習
異業種ネットワーク… 全国・海外に広がるドリマの仲間たち
支部拠点の設置… 学びの場でお悩み解決
自立・独立へ… セルフブランディングで広がる活躍の場

高野 亜紀子 (たかの あきこ) さん
主婦 / via mama 主宰

40歳で憧れの「先生」になる 夢をかなえて……

全ての子どもに夢を！と沼津発のドリマ副読本を作成

Akiko Takano



▶まずドリームマップとの出会いから教えてください。



きっかけはコーチングでした。受験生の息子を通わせていた学習塾がコーチングマインドを取り入れた指導法をしていたこともあり「コーチング」や「ファシリテーター」というものに関心がありました。インターネットで東京で開催している ICP コーチング講座を知り、無料のカウンセリング説明会に赴いたのは 2007 年の年末です。そのときの一言が思いもよらぬ人生の転機となりました。

▶高野さんの人生を変えた一言、どんな言葉だったのでしょうか？

担当者の女性から「ところで、お母さんの夢ってなんですか？」と質問されたのです。当時、息子の進路の悩みで頭がいっぱいだった私は、「えっ！私の夢！？」と不意に投げかけられた質問にハッとしました。妻として、三児の母として生きるのに一生懸命で、自分の夢をしばらく忘れていたことに気がきました。「今さら夢なんて……。」と思う一方、ずっとなりたかった「幼稚園の先生」という夢を思い出しました。

▶高野さんの将来の夢は「幼稚園の先生」だったのですね。

はい。高校生の頃まで憧れていましたが、進路を決めるときにピアノが弾けないという理由でその夢を諦め、短大の食物栄養科に入学したのです。「なぜあのとき頑張ってピアノを習いに行かなかったのかな……。」と月日が経ってから後悔しました。結婚後は沼津に嫁ぎ自営業の手伝いと子育てをしていました。コーチング講座もドリームマップ講座も、初めは夫に「わざわざ東京まで受けに行くの？」と反対されました。自分でも家庭との両立が出来るか迷いもありましたが、思い切って申し込みました！

▶講座を受けてみていかがでしたか？

講座は、同期メンバーが同じ年頃の子どもを持つママさんが多かったので励みになりました。みなさん勉強熱心だったし、それぞれに素敵な夢を持っていて、とても刺激を受けました。ドリームマップは、コーチングを習ったあとに初めて作りました。そこで、「幼稚園の先生」にはなれなかったけれど、ドリマ先生にはなれるかも？と思い、「日本中へ 世界中へ ドリームマップを届けています」と書き込んだのです。今では、東北・

関東地方の小・中学校で授業をさせてもらったり、大人向けのワークショップを東京開催したり……まだ海外までは行っていませんが、本当になんていいなと思いました！そして、夫も自らドリームマップを作ってくれるようになりました。

▶学校でのドリームマップ授業を担当されることも多い高野さんですが、小・中学校で授業をする良さはどんなところですか？

私は、2010 年から地元沼津の小・中学校へ伺っています。どんな偉人・スターにも小学校時代・中学校時代がありました。義務教育で平等に作れる環境があるときにドリームマップ授業ができればいいなと思います。子どもたちは「人は誰かのために生きること」、「夢をかなえることで社会につながる」、「自分が社会の一員であること」をドリームマップを通じてちゃんと感じてくれます。いじめや自殺など様々な問題があるけれど、その原因をいくら探しても誰が悪いとか犯人捜しで終わってしまう。それよりも、子どもたちに未来を描かせてあげた方がずっと問題解決になると思っています。もっともっと導入校が増えてほしいですね。

▶ドリームマップ授業で印象に残っているエピソードを教えてください。

ある男の子は授業中に書き込み式ワークブックが空白のまま、何度話しかけても無言でした。自己分析のワークを終えて、ドリームマップの作成の時間になっても作り始めません。持参していた切り抜きを見せてもらい「マンションに住みたいの？」と尋ねると、かすかに頷きます。車のチラシを見せると、今度は指を差してくれました。その後、いくつかの素材を台紙に貼り始めた彼でしたが、発表のスピーチシートをまとめる間も、彼のシートにはまだ一文字も書かれていませんでした。

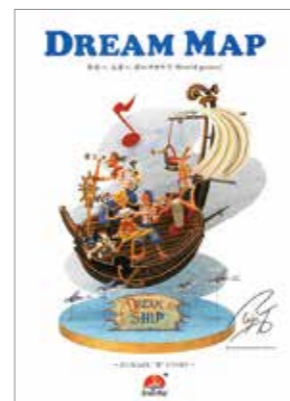
いよいよ6時限目になり、班ごとに前に出て行う発表が始まりました。心配になって見ると彼はドリームマップに将来の職業を書き入れているところでした。そして、もうすぐ発表！という時に突然、私のところに駆け寄ってきたのです。「先生、どうしたら警察官になれるの？」発表では「僕の夢は、警察官になることです。なぜなら凶悪犯罪を無くしたいからです。そのためには警察学校に入れるようにたくさん勉強したいと思います。」と語ってくれました。

▶言葉少ない彼のなかにも素敵な夢が隠れていたのですね！ジーンとしてしまいます。

はい。発表を聴いて、思わずウルウルしてしまいました。担任の先生もビックリされて「今日あの子すごくがんばりましたよ！」と言ってくれました。普段と違う子どもの一面が見られるのもドリームマップ授業ならではのですね。

もう一人、同じようにドリームマップを作らない女の子がいました。ふらっと授業中に教室を出てたびたびいなくなってしまう。でも、彼女にも「ディズニーランドのキャストになる」という夢がありました。発表のころに姿が見えなくなったので探しに行くと、独りで寒い図書室にいました。「発表どうする？」と訊くと、首を横に振ります。「じゃあ、私が代わりに発表してもいい？」と尋ねたら、「うん。」と返事をくれました。「なんて発表しようか？教えてくれる？」と相談して発表の内容を決めました。発表が苦手な子にも、自分の思いを伝えてほしい！という気持ちはしっかり存在しているのだと感じましたね。

▶授業の副読本として作られた小冊子「NUMAZU “夢” STORY」についてもお聞かせください。



「NUMAZU “夢” STORY」は、子どもたちに地元の身近な大人たちが夢を持って仕事をしている、と知ってもらい、その大人たちがみんなの夢とドリームマップ授業を応援してくれているんだよ、というメッセージを伝えたいと思って作りました。副読本では、沼津市内で仕事をされている 13 名の方々の職業紹介と子どもたちへの応援メッセージをまとめました。掲載させていただいた方々には協賛金という形で出資協力いただき、1000 部印刷しました。誌面では、夢をかなえた大人たちの原点やこれまでの歩み、小さい頃の夢、これからの夢など、それぞれの熱い思いを自身の言葉で綴っていただいています。副読本は、お家で保護者の方が目を通してくださることで、私のように自分の夢を思い出してもらったり、やりたいことをやる勇気が湧いてきたり、何か小さな一歩のきっかけになれば……というねらいもあります。

▶最後に高野さんの今後の夢も教えてください。

私は 40 歳になってから夢がなかったけれど、若い頃にドリームマップを知っていたら、もっと早くにもっと多くの夢がなかったかもしれない。これからもたくさん子どもたちにドリームマップを届けたいですね。それから、生まれ故郷が福島なので、東日本大震災で被災したり、将来の不安を抱えたりしている子どもたちがどんな未来や社会を望んでいて、どんな夢を抱いているのか、ドリームマップを通じてその心の声を拾いたいです。

▶高野さん、ありがとうございました。



自立コース

受講資格：ワンデイ・ドリームマップ受講者

自立コースは「ドリームマップファシリテーターのクレド」をベースに、ワンデイ・ドリームマップのファシリテーションができることをゴールにしています。そのために、以下の3点を到達目標にしています。

<ゴールイメージ>

- ・参加者が対話を通じ、自己理解を深め、他者と自分を承認する場をつくることができる
- ・ファシリテーションのスキルの活用やコーチングマインドをベースにした関わりで、参加者が「なりたい自分の姿」を明確に描ききっかけをつくることできる
- ・描いたドリームマップを活用し、実現に向けた行動の持続を促すことができる

社会貢献コース

受講資格：ワンデイ・ドリームマップ受講者

社会貢献コースは、認定ドリマ先生 for Junior (*1)として、おもに小・中学校に赴き、1日6時限のドリームマップ授業を行います。

<ゴールイメージ>

- ・子どもたちが対話を通じ、自己理解を深め、他者と自分を承認する場をつくることできる
- ・チームファシリテーションの中でのそれぞれの役割で、現場に対応できるスキルを身に付ける(*2)
- ・夢をかなえる1・2・3を自ら実践し、大人になっても夢を持ち、行動につなげる姿を子どもたちにみせることできる

佐藤 恵子 (さとう けいこ) さん
一般社団法人 障害者就労支援協会 代表理事

自分を“かけがえのない人”だと 気付くために

障がい者のキャリアデザイン講座にドリームマップを導入！

Keiko Sato



▶まず佐藤さんがドリームマップを知ったきっかけから教えてください。



ドリームマップとは 2008 年に出会いました。当時、私は研修会社でセミナーの企画・運営スタッフをしていて、担当する企業研修プログラムのひとつにドリームマップ講座がありました。個人的にコーチングや NLP 心理学などにも関心を持っていた時期だったので、「これは自分も学んでおきたい講座だな。」と思って受講を決めました。ドリマ先生の養成講座は東京での開催でしたが、青森など遠方からの受講者もいて、同期メンバーがパワフルな女性ばかりだったのが印象的でした。

▶初めて作ったドリームマップにはどんな夢を描かれたのですか？

3年後のドリームマップとして、2011 年9月時点の夢を描きました。その時、なにげなく「住みたい社会・社会への貢献」のスペースに書き込んだのは「高齢者福祉・障がい者雇用安定」という未来イメージでした。準備した切り抜きも少なく、思うままにその場で貼って完成させたものでしたが、描いた 10 か月後には思わぬ急展開で障がい者就労移行支援事業所の代表取締役となり、障がい者雇用に直接携わることになっていました。

また、欲しいものとしては「駅ソバで便利な高層マンションが私の事務所兼自宅です」と書きました。その後イメージに近い物件を見つけて、念願の都心に引っ越すことができました。ただ間取りについては書き忘れていたので、想像していたのより少し狭かったのですが。(笑)

▶それはすごいですね！障がい者就労移行支援事業所を開所された経緯を教えてください。

研修会社を退社後、ハローワークというものに行かなかったかと思っただけで、障がい者就労支援の求人票が目にとまりました。ちょうど障がい者自立支援法が改正された時期で、その後に仲間と今の事業所「コンフィデンス日本橋」・「コンフィデンスこうじまち」を立ち上げるようになりました。20 代で実家のタバコ小売店を受け継いだところから牧場経営、地場製品の企画開発会社の起業など、様々な形で経営や組織の立ち上げに携わってきたので、これまでの組織作りのノウハウを活かせればと思奮闘しました。

ドリームマップに書き込んだ当時は本当に無意識だったので……なにか具体的な計画があったわけではありません。思い当たることといえば、嫁ぎ先が牧場を営んでいたため、結婚後 20 年間農家の嫁として働いていたときに職親(しよくおや)として住み込みの知的障がい者を 2 名受け入れていたことです。彼らと寝食共にした協働生活が「障がい者の雇用安定」という夢に結びついたような気がします。

▶両事業所の概要や現在の取り組みについて教えてください。

事業所では、障がい者の就労サポートとして、面談やキャリアデザイン講座、履歴書・職務経歴書の書き方や面接の準備、ビジネスマナー講座などのほか、事務スキルや PC スキルの習得フォローを行っています。

ドリームマップは、キャリアデザイン講座(目標設定)の一環として取り入れており、通所している方全員が年 1 回作成します。また、毎週 2 時間ほど時間を設け、ドリームマップの軸となる「夢をかなえるワン・ツー・スリーの法則」や「PDCA サイクル」の理論に基づき、個人目標の設定・振り返りも習慣化していますね。この時間は支援スタッフ全員が同席するので、個人のゴールラインを共有してサポートに活かすこともできます。

どちらも就労後に職場に定着・安定し、自立した人生をおくるための重要なコンテンツになっています。

▶毎週 2 時間かけて行うというのは、頻度が高いように感じますが？



そうですね。カリキュラムでは「無自覚でやっていることを自覚する」というのを意識して行っています。たとえば、事務職系を目指す方が多いので、紙の三つ折りやホッチキス留めなどの事務作業も実際に行うの

ですが、「これで新しいことが出来るようになったね。」という「出来ないです。」という声が返ってくるんです。でも本人の前には完成した束がいくつも積み上がっています。

そこで、もう一度「じゃあ、これは誰が作ったの？」と訊くと、遠慮がちに「……わたし。」と。そこでようやく自分で出来ているんだ、と気付ける。だから作業の終わりには、「私は三つ折りが出来ます！」と声に出して宣言してもらっています。

そうやって言葉に落としこむことで、自分にできることが明確になり、自己肯定感を持つことにつながります。ドリームマップも夢を宣言して自覚する発表の時間があるのが大切だと感じますね。

▶障がいを持つ方がドリームマップを描くなかで印象的だったことはありますか？

作ること気付きの生まれるツールだと改めて感じました。事故で後遺症が残った方が「僕も、もう一度夢を持っていいんだ。」と言われたり、精神障がいの方が「去年は物しか貼れなかったのが、今回は人の写真もたくさん貼れるようになりました。」と報告してくださったり。高機能自閉症の方が「将来、結婚するっていうのもいいかなあ。」と新しい自分に気付く人もいました。

先天性の障がいを持っていると、小さい頃から自分を出しちゃダメ！と親や周囲に言われながら育つことも多いようです。描いたドリームマップをビリビリに破ったり、ダークドリームマップだ！と言ってわざと「悪いことをして有名になりたい」等と書いたりするケースもありました。でもそれも現在の状態なのだ、全てを受け取ることにしています。1 度目は描けなくても、2 度目は準備をして笑顔で作成する姿を多く見てきました。

▶なるほど。その時の心の葛藤が、ドリームマップというツールを借りてアウトプットされたのですね？

はい。ですから、うまく作れなかったとしても、作る側も伝える側のドリマ先生も 1 回で懲りないことです。誰も無限の可能性を持っている。今日の気分、今日の私というのを確認するだけでも充分意味があります。

夢を描くことは、障がいの有無に関わらず、人として許されている当たり前の自由なのです。ドリームマップを描く日は、自分をとことん知って、自分を大切なものにする日だと思っています。



▶「自分を大切なものにする日」とても素敵な言葉ですね。最後に、佐藤さんの今後の新たな夢を教えてください。

農場での職経経験から、開放的な空間のなかで障がい者と一緒に働きたいという思いがあります。知的障がいのある方は、とても純粋である種の癒しの力を持っているんですね。彼ら彼女らのそういう潜在的な良さをもっと活かせる場を作りたいです。それから「ドリマカフェ」という夢を語る対話の場も広げていければ嬉しいです。

ドリームマップに描いたことは、どんな形で現実化するのが予測不能な部分があるので、何が起こるか分からないのを楽しみながら、これから自分とドリームマップを信じて身を任せてみたいと思います。

▶佐藤さん、ありがとうございました。

「教室に、夢を！」 学校応援サイト

ドリームマップは 2002 年に誕生して以来、小学校・中学校・高校・専門学校・大学などの教育の場、また企業の研修の場などで 5 万人以上の方々が体験しました。

児童・生徒・学生が思い思いの夢を描き、「夢を描く力」「夢を信じる力」「夢を伝える力」を育み、笑顔で生きていくきっかけ作りをするのがドリームマップ授業の一番の目的です。

学校等で行うドリームマップの授業は、自らの意思で人生を切り開く力を育むこと、つまり、自分の人生を主体的かつ積極的に生きるために、体の内側からわき上がってくるような感情やエネルギーで「これをやりたい」「こうなりたい」といった「強い思い」を引き出します。

また、ワークや発表を通じ、自分の“好き”を糸口に、理想とする将来の自分の姿を思い描き、自己理解を深め、今後の生き方について考える機会を持つと同時に、他者の想いやもの見方に触れ、自他の比較から同異を知り、自他の特性を尊重をもって受け入れる姿勢を学ぶこともねらいの一つです。

- ドリームマップ授業により、
- ・夢や希望、憧れる自己イメージを育みます。
 - ・社会と自己とのかかわりから、自らの夢や希望をふくらませます。
 - ・働くことの意義を理解し、人々のために役立つ仕事をしようとする意欲を育てます。
 - ・かかわり合いの中で共に高め合う態度を育みます。

詳しくは、学校応援サイトをご覧ください。
<http://school.dream-map.info/>

夢をはぐくむわくわく手帳 ドリマプランナー



秋田 桃子（あきた ももこ）さん
有限会社 耕グループ 高齢者施設 職員

私の仕事は、 その人の今を輝かせること

ドリームマップを高齢者のケアサポートに活かしたい！

Momoko Akita



▶ドリームマップを描いた3年後の夏、転職して恵那市岩村町に移住、築200年の町家を借りて住むという大きな転機を迎えた桃子さん。まず、ドリームマップを知ったきっかけから教えてください。



ドリームマップは、発案者の秋田稲美さんの講演会を東京へ聴きに行った2009年に知りました。当時、私は大手印刷会社の事業企画室で働いていて、社員教育や女性の活躍推進に関心があった時期でした。社内研修に有効なツールが

あると会社に提案したところ採用され、新入社員や営業職の女性スタッフなどを対象にドリームマップ研修を実施しました。私自身は、2010年春にドリマ先生になりました。

▶社内研修にドリームマップを取り入れたいと思ったのはなぜですか？

「働く」ということが、どこか他人事になっていないかな？と思ったのが一番大きいかもしれません。周囲を見回しても、毎日目の前の仕事に追われていたり、生活のためなど仕事が目的になくなってしまっていて、人生のなかで「今、自分がこの仕事に携わっている」というのをどう位置付けるか？という視点が薄れてしまっているように感じました。働く意味がもっと自分のなかで深まれば、より主体的に仕事に関われるようになり、結果として社員にとっても会社にとってもWin-Winになると考えました。

▶ドリームマップ研修をした手応えはいかがでしたか？

印刷会社ということもあり、夢をビジュアル化して表現するドリームマップは、社内の反応が非常に良かったです。新人研修で作ったドリームマップは、自己紹介を兼ねて廊下に掲示していたのですが、関心を示してくださる方も多くて、他部署と交流するきっかけになっていました。

▶その頃、桃子さんご自身はどんなドリームマップを作られていたのでしょうか？

当時、私は3年後のドリームマップを作りました。「田植えをしています」や「地域に根ざした生活」・「地産地消の食事」・「文化の継承」・「着物を着て楽しんでいます」というキーワードを描いていましたね。

それは、まさに自然豊かな城下町で和髪・着物姿で暮らしている今の生活そのものなのですが、その時はまさか自分が転職・移住するなど思いもよりませんでした。けれども、描いた通りの3年後に自然な成り行きで全てがトントン拍子に決まってゆきました。自分の心の声をドリームマップでアウトプットしたことで、そういう流れになったような気がします。

▶転職・移住を決断するに至った理由はなんだったのでしょうか？

数年前から「多世代交流で地域の活性化をしたい」と思うようになっていました。そんな話をドリマ先生仲間の友人にしていたところ、今の職場である高齢者福祉施設を紹介してもらえることに。施設では地元の方々に開放して文化交流ができるスペースを新設、これから運営を始めようというタイミングで、まさにこれは自分のやりたい仕事だと感じました！

移住先の岩村が歴史と文化が町並みとして残る街道沿いの城下町だったため、もともと着物が大好きだったことを活かして、和髪を結い着物生活をスタート。業務に差し支えない日は施設でもこのスタイルです。利用者の方々は、みなさん若い頃に着物や袴で過ごしていた世代なので教わることも多いです。認知症のある方にも、着物姿なので顔を覚えていただけるのが嬉しいですね。



▶先日、施設の利用者を対象にエンディングドリームマップ講座を実施されたそうですが、まずエンディングドリームマップについて教えてください。

エンディングドリームマップとは、自分の人生の「エンドゴール」を見つめるドリームマップです。私はドリマ先生養成講座のワークのなかで初めて描きました。どんな旅立ちにしたいかを考えると、どう生きるかが決まってきます。

今回の講座では、80代後半から92歳までの3名の方に参加していただき、休憩を挟みながら約2時間使って「行きたいところ」・「欲しいもの」・「これまでに頑張ったこと」・「どんな人達に囲まれて、どんな雰囲気の中で暮らしたいか」などドリームマップの「四つの視点」の核になる質問についてヒアリングしました。ご高齢の方に負担にならないよう台紙に貼る作成作業は私が代行する形をとりました。

▶初めての試みだったそうですが、終えてみての感想や気付きを教えてください。

ヒアリングでは、地元で女性第一号として運転免許を取得したお話、歌が好きでカラオケサークルを楽しみにしていること、隣県までお墓参りに行きたいと思っていることなどを伺うことができました。

娘時代に袴姿でお勤めしていた92歳の方には、行事の時に袴でおしゃれを楽しんでいただきました。これも職員がその方のドリームマップを見て率先して企画してくれたことです。

見える化できるというのは、社内研修のときにも感じましたが伝える力・共有する力になります。やはり一番の目的は、施設のサービス向上なので、利用者様一人ひとりの思いやその人の背景を教えてください。職員がお手伝いして実現出来ることをもっともっと探していきたいです。

▶認知症のある方でもドリームマップを描いてもらうことは可能なのでしょうか？

はい。丁寧にヒアリングしていけば可能だと思います。認知の方は記憶が持続しない方もみえます。ですが、質問に答えてくださるときには、表情が変わって瞳が輝いていました。「自分のことを深く聴いてもらう機会」というのが貴重なのだと思います。逆に言えば、そういうケアがまだまだ不足しているということでもあります。

「その人の今を輝かせること」……それが私の仕事だと思うので、まずは一人ひとりの言葉に耳を傾ける「場」と「機会」をこれからも増やしていきたいと思います。

▶今の仕事が、天職だという桃子さん。子どもの頃の将来の夢は何でしたか？

子どもの頃は、この職業というのがなく漠然としていました。小学校の卒業文集に、将来の夢を書かないといけないコーナーがあって、悩みながら書いたのが「宣教師」でした！（笑）

改めて考えると、私の根幹には「伝えたい！」という思いがあるんだなあ、と。ドリマ先生もそうだし、この岩村という土地も暮らしてみても好きになったので、その良さを発信して多くの人に知っていただけたら嬉しいです。

▶最後にドリームマップに興味を持たれた皆さんへ一言メッセージをお願いします。

岩村に生を受けた、幕末の大儒学者 佐藤一斎の残した「三学戒」と呼ばれる言葉があります。

「少くして学べば壮にして為すことあり。壮にして学べば老いて衰えず。老にして学べば死して朽ちず。」

「若くして学べば、大人になって社会や人のために役立つ人間になる。壮年になって学べば、年をとっても衰えない。年老いてもなお学ぶなら、死んでもその精神は永遠に残る。」という意味です。ドリームマップは、人生のなかで問い続け、学び続けるためのゴールを描くツールだと私は思っています。年齢に関わらず誰もが作れるし、誰もが気持ち良く生きるためのサポートになるのではないのでしょうか。

▶桃子さん、ありがとうございました。



よくある質問 Q&A

Q. ファシリテーターに認定されたら、どんな活動ができますか？

A. この冊子でご紹介したように、様々な活動ができます。ドリマ先生は、ドリームマップ・ワークショップ（授業）のファシリテーター（進行役）をすることができます。対象は、子どもから大人まで問いません。日本でも海外でもワークショップを自主開催したり、学校で出張授業を行ったり、企業研修の講師を務めたりすることができます。

Q. ワークショップ（授業）で使用するワークブックは、どうするのですか？

A. 認定ファシリテーターになると、公式のワークブックを特別価格でご購入いただけます。ワークブックは4種類あり、A（小・中学生用）、B（高・専門・大学生用）、C（一般用）、D（チーム用）に分かれています。詳しくは、お問い合わせください。

Q. 養成講座の日程は、どこを見たら分かりますか？

A. こちらをご覧ください。
<https://dream-map.co.jp/facilitator-course/>

Q. 養成講座に全日程参加できず、欠席したらどうなりますか？

A. 別地区で開催されている養成講座に振り替えたり、休んだ回の補講など、ご相談に応じます。

Q. 申し込み後のキャンセルは可能ですか？

A. 可能です。お申し出ください。

Q. 受講料の分割払いは可能ですか？

A. 可能です。ご相談ください。

Q. ドリマ先生として人前に立つ自信がありません。卒業後のフォローアップはありますか？

A. ご安心ください。ファシリテーター養成講座を終了いただくと養成講座での再受講ができます。自信がつくまで、何度でも再受講してください。

Q. ファシリテーター同士の交流やつながりはありますか？

A. はい。Facebookのグループ機能を使い、卒業生全員が交流するグループがあったり、「小・中学」「高・大学」「企業研修」「ババママ」「シニア」「国際交流」「障がい者」など分科会のグループもあり、関心のある分野の分科会に参加できます。

*その他、Q&Aは、ホームページをご覧ください。
<https://dream-map.co.jp>

津村 証広 (つむらまさひろ) さん
NPO 法人 RYOMA 塾代表理事/メンタルプロコーチ

合言葉は「いいね～」 未来は自分で選べるんだ～!!

ドリマ先生は、世界に輝きを与えるために立ち上がった同志

Masahiro Tsumura



▶ドリマ先生やコーチングの講師として、様々な講座を開催している津村さんですが、はじめに現在の活動概要から教えていただけますか？

はい。夢コーチング・RYOMA 塾というものを開講しています。RYOMA 塾の目的は、立派な日本人の育成です。立派な日本人とは、夢を描き、夢を語り、夢に立ち向かう人間です。逆境や困難があったとしても、仲間たちと共に勇気づけあいながら夢にチャレンジする姿こそ、もっとも美しく凛々しい日本人の姿ではないでしょうか。RYOMA 塾は、次の3つの点で、立派な日本人の育成に貢献する塾です。

1つ目は、夢の授業。まず、子どもたちの夢を応援して、チャレンジする姿に拍手を贈りたい。そして、夢を描き、夢を語り、夢に立ち向かう、立派な日本人を育成します。

2つ目は、部活コーチング。RYOMA 塾は、文武両道にチャレンジする若者たちを、世界に輩出するために活動しています。夢を描き、夢を語り、夢に立ち向かう、そんな勇敢な日本人を育成するために、そして、互いに励まし勇気づけるカルチャーを地域コミュニティに根付かせるために、全力で貢献していきます。

3つ目は、大人のRYOMA塾/夢を叶える教室。一度きりの人生、自分らしくイキイキと生きたい。誰もがそう思っているのに、一歩踏み出す勇気がない。大人のRYOMA塾「夢を叶える教室」はそんな大人にエネルギーを注入します。何歳からだって、やればできる。私はそう信じています。

▶津村さんの地元、青森県十和田市切田中学校のドリママップキャンプに講師として参加されたそうですが、如何でしたか？

夏休みを利用して、毎年保護者が中心となって開催しているキャンプに、今年はドリママップのワークショップを採用することになりました。

自己表現が苦手な子は、ワーク中もなかなか心を開けませんでした。午後のマップ作りに入ると俄然熱がこもってきました。制限時間を超えて、全員が夢中でドリママップ作りで没頭しました。最後のプレゼンタイムには、保護者のみなさんも集合し、家族で夢を共有しました。

毎回のことですが、普段、ほとんど発言しない目立たない子が、小さな声で夢を語る瞬間は、まさに精霊がおられる瞬間です。ドリママップを体験することで輝き出す。クラス中がキラキラ

輝いて、そこには競争も順位もなくなる！夢はひとりひとり全部違う！だから比べる必要がない。みんながオンリーワンに目覚める瞬間が最高です～！」この感動が、僕の活動に勇気を与えます。

▶子どもたちの夢を全力で応援する津村さん。ツムちゃんの合言葉と言えば「いいね～」ですが、「いいね～」の効果について教えてください。

僕がメンタルコーチとしてサポートした弘前学院聖愛高校は、「いいね！！」が力となって2013年夏、甲子園初出場初戦初勝利という快挙を成し遂げました。

▶「いいね～」で変わる未来について、もう少し詳しく教えてください。

未来のために私ができること。まずは部活動の現場に「いいね～」旋風を起こしたい。監督と選手の上下関係を、ヨコの関係に変えること。監督と選手の関係が変われば、先輩と後輩の関係もヨコに変わるはず。対話をベースにしたヨコの関係がチームにできたなら、部活動の現場から体罰がなくなり、イジメや暴力がなくなります。恫喝や怒鳴り声もグラウンドやコートから消えるでしょう。スポーツはもともとエンジョイするためにある。

本当のエンジョイには、本気のチャレンジが含まれています。部活動は本気で楽しく！勝っても負けても最高の場所にしよう！まずは、部活動の指導者に、いいね～マイスターになってほしい。次に、学校全体に「いいね～」を浸透させていきたい。子どもたちの好きなこと、得意なこと、やってみたいこと、学校が、自分の未来のために、様々な実験をする場になったなら、学校は本当にステキな場所になる。

いろんな価値観とビジョンを、自由にディスカッションできる場所があれば子どもたちは、グングン成長するでしょう。そのためには、先生が完璧主義を捨てること。完璧な生徒を育てようとするしないこと。未熟で成長過程の子どもたち「いいね～」を言うこと。先生たちは、いいね～マイスターになってほしい。

さらに、社会に「いいね～」を拡散させたい。中でも、もっとも重要なのが家庭です。まず、親が子どもに「いいね～」を言うこと。多くの親が、親として未熟で、不安を抱えながら子育てをしている。まるで、無免許で暴走しているようなもの。まず、親も学んでほしい。いいね～マイスターを目指してほしい。最後に、企業と行政に「いいね～」を定着させたい。



「いいね～」の対抗勢力があるとしたら、旧来型の男社会。私自身がこの男社会に長くいたので、実感します・・・。批判とダメだしの世界で、相手を打ち負かすことに価値観をおいている。どちらが正しいか、正義の仮面をかぶって、チカラでねじふせる。彼らの価値観をゆるやかに変えるために、「いいね～」を言いつづける。

そんな勇氣ある、いいね～マイスターを一人でも多く！世界を変える、未来を変える仲間たちがほしい！2020年までに、いいね～マイスターを1万人作りたい！そしたら、奇跡が起る。それが見たい！！

▶津村さんと、ドリママップの出会い、そしてドリマ先生になった経緯を教えてください。

僕がドリママップを初めて描いたのは、2012年12月。会場の品川のサロンの雰囲気良かった。場の「気」がいい感じだった。参加メンバーもステキな人ばかりで良かったのです。

ドリマの制作は夢中になった～ホントに楽しい経験だった～。誰でもできる！楽しくできる！共感できる！いつのまにか夢中になって、気づいたら新しい自分に出会える。また、仲間たちの夢を見ると、共感して応援したくなる。言葉を越えたビジョンのチカラだね～。と、思いました。

それからすぐにドリマ先生となりました。ドリマ先生仲間と出会って行く中で感じているのは、「世界に輝きを与えるために立ち上がった同志、世界中が夢を語る時、ホントの平和が訪れるその日まで、一緒にチャレンジするステキな人たち」ということ。

▶津村さんは、メンタルコーチ・ドリマ先生として、平和のための活動を進められるのですね。そこには、どんなメッセージが込められているのですか？

「あなたの未来はあなたが決めるのです。だから、私たちは何にでもなれるし、どんなことでもできる。得意なこと、好きなこと、ワクワクすることで、誰かに喜んでもらおう。あなたが心から本当にやってみたいと思うことなら、その夢は叶います。」

ハッピーと勇氣を与えるコーチングで出会った人たちのチャレンジに心からのエールを送ります。「今年、新しいドリマを作って、毎日ワクワクしています～！毎日、夢を語って、スポーツをして、夜は美味しいビールを飲む。そんな日々をこれからもエンジョイしたい！日本中の子どもたちと夢を語り合い、世界中の子どもたちとも夢を語り合いたい！」ワクワクのチャレンジは続きます。

▶津村さん、ありがとうございました。



認定団体

名称 一般社団法人 ドリームマップ普及協会

経営理念 世界へ、未来へ、
夢のチカラで World Peace !

本社 〒453-0016
事務局 愛知県名古屋市中村区竹橋町 16-14
TEL: 052-485-8209
FAX: 050-3730-7546

事業内容 ・ドリママップ・ワークショップ
(対象: 子どもからシニア、日本から海外まで)

・認定講師養成講座
(ファシリテーター養成講座 他)

・その他付帯事業
(“夢”に関するテーマの講演及び寄稿、
研修企画など)

E-mail toiwase@dream-map.co.jp

商標・ロゴ ドリママップ/ Dream Map

代表理事 三輪 裕子

理事&監事は全員、ドリマ先生の有志で運営されています

ドリママップの 詳細・最新情報

- ◆公式サイト
<https://www.dream-map.co.jp>
- ◆学校応援サイト
<http://school.dream-map.info>
- ◆職場応援サイト
<http://company.dream-map.info>
- ◆Facebookページ「一般社団法人ドリママップ普及協会」
<https://www.facebook.com/dreammap2002>
- ◆ブログ「ドリママップ日和」
<http://blog.canpan.info/dream-map>



一般社団法人ドリームマップ普及協会 認定ファシリテーター養成講座
世界へ、未来へ、夢のチカラで World Peace!

一般社団法人 ドリームマップ普及協会

<https://dream-map.co.jp>