



ジェレミー・ハンター教授 Special Edition for Asia's Women Leaders

## セルフマネジメント・マインドフルネスで結果を変える

### Creating Choices (全編英語開催)

---

アジア太平洋地域の女性のリーダーを対象にした、セルフマネジメントのセッションをオンラインで初開催します(全編・英語開催)。

講師は、マインドフルネスやセルフマネジメントを、米国のピーター・F・ドラッカースクールでMBAやエグゼクティブ向けに教えてきたジェレミー・ハンター氏です。これまでハンター氏のセッションには、日本の社会や地域の進化のために取り組んでいるNPOや、ソーシャルベンチャーで働くソーシャルリーダー250人以上が参加し、受講した一人一人に多くの変化を起こしてきました。

今回のセッションは、香港、モンゴル、バングラデシュのパートナー団体の協力の元、アジア各国から多様な背景を持つ女性のソーシャルリーダーを対象に開催します。昨今、多くの女性がソーシャルセクターにおいて目覚ましい活躍を見せる一方、ジェンダーに対する社会的障壁から自らの力に限界を感じる場面も少なくありません。女性リーダーが、これまで語ることのできなかった自らの経験やストーリーについて、安心安全な場で互いに語り合いながら、自身のリーダーシップや人生を見つめ直す機会の創出を目指します。

マネジメントについて、ピーター・F・ドラッカー氏は、「人をマネジメントすることは、自分をマネジメントすること(セルフマネジメント)から始まる」と言いました。セッションでは、思考、感情、そして身体感覚から、内的な状態を理解したうえで、不確かな状況の中でも、望む結果を出していくという、セルフマネジメントの基礎を学び、実践します。組織を牽引するリーダーであると同時に、社会に生きる一人の女性として、自らの仕事や職場、そして人生というあらゆる側面において自らの想いやミッションを実現していくための、大切な時間になることでしょう。

本企画では、日本社会以外で課題解決に取り組む女性リーダーたちとつながることで、国や文化を超えて、自らのリーダーシップ変容のための新たなインスピレーションを得る機会の創出も目指しています。すでに国際的に活躍している方はもちろん、これから国際社会に踏み出していきたい方を応援したいと思っています。この機会に、ぜひご参加ください。

プログラム募集ページ(英語)はこちら([リンク](#))



---

**【1】【セッションの概要】**

**【2】【お申込みについて】** 締切:7/31 までにお申し込み下さい

**【3】**ジェレミー・ハンター教授 と 本セッションについて

**【4】**「Special Session for Social Leaders」に参加した、素敵なメンバーからの声

---

**【1】【セッションの概要】**

●日時 各日、日本時間10時～13時 ※間に休憩をはさみます

2023年8月24日(木) - Introduction Session by ETIC.

2023年9月1日(金) - Self-management Session 1 by Jeremy Hunter

2023年9月15日(金) - Self-management Session 2 by Jeremy Hunter

2023年9月29日(金) - Self-management Session 3 by Jeremy Hunter

2023年10月10日(火) - Self-management Session 4 by Jeremy Hunter

2023年10月27日(金) - Reflection Session by ETIC.

●場所:オンライン:[Zoom](#)を利用します。PCで、発言できる環境でご参加ください。

●対象:

・日本、アジア太平洋地域のソーシャルビジネスやNPOの経営者/マネジメントを担う女性

・コミュニケーションに十分な英語力のある方(英語で開催し、通訳はありません。ブレイクアウトルームでは日本語で話したい等の要望がある方は、事務局へご相談ください。)

●参加費:参加費は事業規模に応じて設定されています。

| 予算規模                                  | 参加費(1人あたり) |         |
|---------------------------------------|------------|---------|
| 3,500USD以下(50万円以下)                    | 70USD      | 10,000円 |
| 3,501以上10,000USD以下<br>(51万円以上140万円以下) | 300USD     | 40,000円 |
| 10,001USD以上(141万円以上)                  | 600USD     | 80,000円 |

※各国の物価や貨幣価値の違いに応じるため、予算規模で参加費に傾斜をかける「応能負担」を取り入れています。年間の予算規模(収入)は自己申請です。個人事業主の場合、ここ1年の



総収入に応じてご選択ください。2つ以上の組織に所属する場合は、主たる組織の規模でご判断ください。(7/19追記)

※お支払い方法は、お申し込後に改めてご案内いたします。日本円の場合は銀行振込です。

- 人数:25名程度 各回最少催行人数15名 ※日本語話者は半数程度を予定。
- パートナー団体:以下の団体より、3~5名程度の女性リーダーが推薦の上参加します。それ以外にも、アジアの他地域より女性リーダーを別途募集します。

[Bangladesh Youth Enterprise Advice & Helpcentre \(BYEAH\)](#), バングラデシュ

[Hong Kong Federation of Youth Groups \(HKFYG\)](#), 香港

[Development Solutions](#), モンゴル

---

## 【2】【お申込みについて】 締切: 7/31までにお申し込み下さい

- <https://forms.gle/HjqA3CAEnCsWaE7p8> よりお申し込みください。

\* キャンセルの場合: お早めにご連絡ください。初日の2週間前までは、無料にてキャンセルを承ります。1週間前までは受講費用の半額、その後当日までは全額を申し受けます。

---

## 【3】ジェレミー・ハンター教授 と 本セッションについて

- ジェレミー・ハンター氏からのご案内(日本語/英語)

「セルフマネジメントの実践 ~ソーシャルリーダーの必須スキルを学ぶ」

あなたは、ひとりのリーダーとして、自分と組織が直面する課題に対処するための、十分な準備ができていますか？私たちは今、変容の時代にいます。この世界の状況がリーダーたちに求めるのは、激しく変化する状況に効果的に対応するための新しいスキルです。社会変革には、現実世界における行動と結果によって測られるような外的なものだけでなく、自分のマインドや思考、感情や行動を理解し、自ら変容していくための内的なスキルが不可欠です。

日本での、社会起業家との長年の活動を通して、ひとつ明確になったことがあります。それは、外的なことだけにフォーカスすることは誤った選択であり、バーンアウトや本来の能力が発揮されないばかりか、死に至る可能性すらある、ということです。

社会起業家やソーシャルリーダーたちは、どのようにしたら自分の才能を磨き、自らのスキルやエネルギー、能力を長期的に発揮し続けることができるのでしょうか？このワークショップでは、



10年以上に渡ってロサンゼルス のピータードラッカー・スクール・オブ・マネジメントで開発されたセルフマネジメントの基本を概説します。参加したあなたは、日々の生活や仕事で使える実践的なフレームワークを学んでいくでしょう。

(原文)

### <The Practice of Self Management: Essential Skills for Social Leaders>

As a leader are you fully equipped to meet the challenges you and your organization face? We have now firmly entered the Era of Transformation. The world's conditions demand that leaders develop new skills to effectively meet intensely changing circumstances. Social change is not only external, measured by action and results in the world, but also includes internal skills to understand and transform your minds, thoughts, emotions and actions. After years of social entrepreneurship practice in Japan, it has become clear that focusing only on the external was a mistake leading to burn out, illness, wasted potential and even death. How can social entrepreneurs build on their talents so they can sustainably contribute their skills, energy and talent for the long-term? This series of workshops will outline the fundamentals of Self-Management, developed at the Peter F. Drucker School of Management over a decade ago. You will learn practical frameworks to apply in your own life and work.

- ジェレミー・ハンターさん 参考ページ情報

1) ウェブページ: <http://jeremyhunter.net/>

2) [TED動画](#)(日本語字幕付き)

3) 書籍「[ドラッカー・スクールのセルフマネジメント教室](#)」

4) 参加者の白河桃子さんによるインタビュー:「[NIKKEI STYLE: 「頑張り精神」は日本の毒 ドラッカー流は知的に休む](#)」

#### 【4】「Special Session for Social Leaders」に参加した素敵なメンバーからの声



##### **Napra-works** 代表 吉川舞さん

ジェレミーさんのセッションを通じたたくさんの目から鱗の中でも特に大きかったのは「オートパイロット状態に気がつくこと」という視点でした。本当にふっと、何気なく無意識にしている行動への入り口に気がつくこと。

完全にそこから変化できているとはまだまだ言えないものの、あ！今、同じ迷路に入ろうとしていると気がつく機会は増えたかも？と思っています。

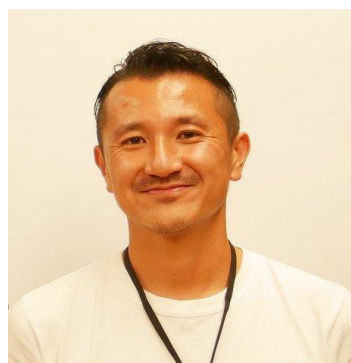
呼吸をするときに、吐く息に意識を向けると自然に吸えるようになる、みたいな、そんな感じのベクトルの違う発見でした。



##### 国際教育支援NPO「e-Education」創業者 税所 篤快さん

妻が妊娠したのをきっかけにジェレミーのセッションに参加しました。セッションでは今、僕が大事にしたいことは何か、手にしたい結果は何かをじっくりと対話しながら考えました。その結果、はじめて父親になる瞬間を大事にし、妻と赤ちゃんと一緒に時間を過ごしたいと1年間の育休をとることにしました。

大変なことももちろん多い育休でしたが、おかげさまで家族でまたとない贅沢な時間を過ごせました。あのときジェレミーとの時間がなければ、思いきった育休をとれたか自信はありません。子育てしながら、定期的にジェレミーのセッションに参加してたくさんの気づきももらっています。



##### **JOINS株式会社** 代表取締役 猪尾 愛隆さん

ジェレミーから学んだことで最近気づいた自分の変化は幸福感受性が上がったことです。自分に起きていることを、思考だけでなく、感情・身体感覚から意識的に情報として把握できるようになったことで、自分にとっての豊かさや幸せの輪郭や解像度が高まった気がしています。

土曜日の朝に草サッカーの試合に自転車で向かう時のワクワク、娘の好奇心スイッチが入った瞬間に立ち会えた時のお腹の真ん中あたりが温くなる感覚、仕事で仲間と話し合う中で新しいパターンを見つけられた時の頭が熱くなってくる感覚、自分にとってこういう幸せだけで十分人生楽しかったと思って死ねるなど気づきました。そして、この幸せに実はそんなにお金はいらないことも気づき将来への不安も減りました。

あと、仕事は社会を変えるためにするみたいな感覚が減り、その仕事をしている時間そのものを楽しむ感覚に変わりました。でもこの方が実は結果にもつながるんじゃないかなーとも感じてます。



##### **NPO法人つくばアグリチャレンジ** 代表理事 伊藤 文弥さん

ジェレミーの研修を受ける前、私は社員から言葉をとてネガティブに受け取っていました。例えば「わかりました」と返信が来たらイライラしてしまっていたんです。「わかりました！」と返して欲しかったです。笑

なぜ、自分がこのように感じてしまっているのか、このように感じていることで僕はその後どんな行動をとってしまっていたのか、その結果どうなっているのかを理解することができました。自分が望ん

でないのに何度も起きる嫌なことには自分に理由があるという話がありました。僕でいうと、望んでいないのにいつも社員と関係性が悪くなってしまっていました。ジェレミーと出会い、冷静に自分がどんな状態を望んでいるのかを考え、そこに繋がっていくように感情をコントロールすることが少しずつ出来るようになり、仕事がとても楽しくなりました。本当に感謝しています。ありがとうございました！



特定非営利活動法人ソーシャルベンチャー・パートナーズ東京 (SVP 東京) 3代目代表理事 藤村隆さん

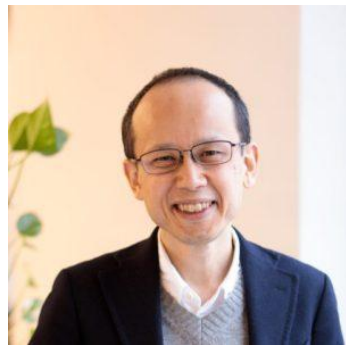
セルフ・マネジメントとトランジション、2つのセッションに3年間に渡って参加しました。ちょうど、事業統括から代表理事に選出された時期でもあり、自分のリーダーシップについて思い悩むことがふえて、自分自身の考え方や仕事への姿勢を根本から変えなければいけないという壁に直面していました。

この講座は、本来数か月にわたる大学院の授業を数日間に凝縮して提供していますが、ジェレミーさんから知識を教えられる時間は短く、多くの時間が参加者同士の対話に充てられています。提供されたフ

レームワークをもとに、日々直面する悩み事や、人生の大きな節目について仲間と語り合うことで、自分の仕事やリーダーシップについて様々な角度から見直すことができました。

また、自分自身との対話、とくに身体やこれまでの過去との対話からも、大きな影響を受けました。結果として、セッション前に思い描いていた理想像やゴールとは全く異なる新しい選択肢が次々と生まれ、より自分らしく居られる道を選ぶことができるようになりました。

リーダーだけでなく、大きな変化の必要性を感じている方にはぜひ参加いただきたいセッションです。



**NPO法人ETIC. 創業者 宮城 治男**

日系アメリカ人であるジェレミー・ハンター氏は、科学的、論理的な知識を背景に、感情や身体感覚も重視し実践的進化を追求する、まさに東西の美点を体現し、それを融合していく懸け橋となるような、稀有な役割を持たれた方であると私は確信しています。

5年前に、時に自らを犠牲にして頑張る日本のソーシャルセクターのリーダーを支えたい、という彼の思いから始まったETIC.とのコラボレーションによる本プログラムは、ここまで私を含める多くの起業家やリーダーたちの世界観や人生、仕事を大きく変えてきました。混迷の時代に未来を見出すためにも、自らの心に向きあい、マネジメントしていく方法論を学びとともにぶれない軸を見出していく本プログラム。ソーシャルセクターで働く人たちはもちろん、ビ

ジネスパーソンのみなさんにもぜひ味わっていただき、進化のプロセスにして頂きたいと願っています。

【主催・お問い合わせ】NPO法人ETIC. ソーシャルイノベーション事業部 本木 裕子

[incu@etic.or.jp](mailto:incu@etic.or.jp)