

スキルアップ講習2019

レジリエンス研修

～人間が持つ強み・徳性を活用し、思考の柔軟性を高める～



会員各社の社員能力開発を目的とする「スキルアップ講習」が、今年も10月8日の東京会場を皮切りに、大阪・福岡の3会場で開催されました。

各会場では、協会から取引契約時の押さえどころ解説（契約書項目の意味合い、一体型契約申込書、業界推進事項など）の後、専門講師により「レジリエンス研修」と題した講義が行われ、「困難を乗り越えていく力」を養い実践する研修となりました。

● 研修の進め方

本日は「レジリエンス」について説明していききたいと思います。

この「スキルアップの講習」の狙いは簡単に言えば「困難を乗り越えていく力を養う」という事です。ポジティブに物事を考える力を学習し、身に付けて頂けたらと思います。

● レジリエンスとは

「ストレス」は外圧がかかっている状態に対して「レジリエンス」は外圧を戻す。いかなれば復元力、回復力、再起と言言葉があてられる場合があります。ビジネスシーンにおいては「逆境を乗り越えていく力」という事です。

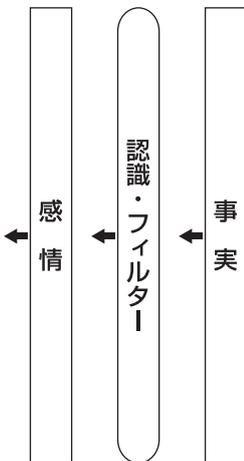
まずは「思考」と「感情」をわける思考の柔軟性を啓発し、本来自分の持つ強み、徳性を確認してうまく活用していきます。

(1) レジリエンスの定義

いかなる状況でも最善・最良の考え方を模索し、成果につながる行動を選択し、前に進む力

(2) レジリエンスの啓発ポイント

① 思考の柔軟性



行動

成果

② 感情のコントロール
 ・ポジティブ感情を育む
 ・ただし、ネガティブ感情が悪い訳ではない。

(3) レジリエンスの特徴

① レジリエンスは「能力」であり、個人差がある。

② レジリエンスは学習することができる
 （先天的資質ではなく、後天的に習得可能）

③ 抑うつや不安に対する緩衝材となる。

④ 潜在能力を解き放つ。

⑤ レジリエンスは誰にとっても重要である
 （変化は常態）

レジリエンスは学習する事ができます。

なので素直に取り入れてほしいと思います。

ポジティブに物事を考える力であり、苦難がきても平気と思える気持ちは、センスの問題ではありません。学習すれば身に着くものなのです。

● ATCモデルの考え方

では、最初に思考の柔軟性を高める訓練として「ATCモデル」を紹介しましょう。

我々は「感情が揺さぶられる出来事」に直面した時「気持ち、感情（エモーション）が湧き上がって、それに対して「反応・対応（リアクション）」してしまいがちです。「ATCモデル」では、出来事に対する「考えた事」に注視してみます。

通常はエモーション「A (Activating Events)」があって、その後リアクション「C (Consequence)」があるという考え方でしたが、実は困難に出会った時に、真つ先に頭の中で瞬時に考えています「T (Thoughts)」。それによって感情が沸き起こって反応まで出しているのです。

例えば、今朝上司に挨拶をした時、私と目が合わなかった。この時に考えた事は「やっぱり上司は、私の失敗を許してないのかな」と感情としては「悲しい」や「怒り」だったり、そんな反応や対応をするんだったら、できるだけ触れないようにしていよう。「会わなければ会わないでおこう」という感

情の順番に思考あるいは行動を選択しています。

「上司から難しい依頼の仕事が来た」その時に皆さんはどうしますか。「あせった」「頭にきた」「難しく不安」「または「嬉しい」といった感情の前に、実はここに「考えた事」というのが間に挟まっています。そういう事がATCモデルの理論です。すなわち、どのように考えたか捉えたかによって気持ち感情とそれによって訪れる反応が変わるという事です。

「あせった」「頭にきた」という人の反応(対応)が「できる人を探します」だったとすると、その間に挟まっていた考え方は「無理だから」「私の仕事を理解しているのか」「そんな仕事は対応できない」だったりします。

「嬉しい」と思った人は「ありがたい」とございます」「私の事を信用して難しい仕事を振ってくれた」と言う考え方、捉え方をする事によって、その後の反応、対応が変わってくるのです。

●「考えた事」と「感情」を切り離して考えてみる

出来事が「ミーティングの時に自分の意見を取り上げてくれなかった」という時に、感情をもたらず結果を書いてみて下さい。「意見を取り上げてくれなかった」そんな時ど

う思いますか。そしてどんな反応をしますか。なぜならばこういう理由だから。そういった出来事を考えた事を書く場合はポジティブでもネガティブな感情でも結構です。

「出来事」(Activating Events)

- ミーティングで自分の意見を取り上げてくれなかった
- 同僚が挨拶をしなかった
- 大切な打ち合わせに相手が来なかった
- 上司に注意された
- 資格試験に不合格だった
- 重要なプロジェクトの責任者になるよう依頼を受けた

「考えた事」(Thoughts)

「もたらず結果」(Consequence)

- 感情 (Emotions)
- 反応 (Reactions)

●思考スタイルとATCモデル
●ATCを分離する

「出来事」「考えた事」「もたらず結果」を切り離す

●「考えた事」を見つめる

パフォーマンスを下げる「考えた事」を明らかにする

●「考えた事」を異なった内容に変えてみる

思考の柔軟性を得るために「考えた事」を変換してみる。

ATCモデルを学んで感情を揺さぶられるような出来事が発生したら、気持ち、感情が直ちに湧いてきている。それによってリアクション、反応してしまふ。これが出発点でしたが、「考えた事」に注視してみる事で、「出来事」と「考えた事」「もたらず結果」を分けてみる。そして、「考えた事」を変換してみる事によって、思考の柔軟性が生じるのを実感いただけたかと思えます。

「考えた事」を見つけたら、変換してみる事は、訓練すればそのスピードが縮まり、バリエーションが増えます。多くの選択肢から最適なものを選ぶ事ができれば、様々な行動ができます。また感情のコントロールも身につきます。ただ、柔軟性を高めるには、決してポジティブ一辺倒で考えないようにも心掛けましょう。

●ポジティブ感情とVIA

レジリエンス学習を進める上で大きな事は、「成長していくために必要不可欠なものは、人間が本来もっている強みを見つけ出し、それを推進力として使う事」という考え方です。



「この強み」これはもちろん人によって異なるもので、自分がどんな強みをもっているのか理解を深めていくこと。それによって、ご自身の成長の方向性だとか、その方法の重要なヒントが得られるのではないのでしょうか。

では、人に備わる強みを「VIA」に基づき説明しましょう。「VIA」とは、「バリュー・イン・アクション」という言葉の略です。

●生きがいに貢献する（充実感や満足感を得る）

●全ての人が持つ強みである

●他者を萎縮させない

●使い方によって効果的な場合も非効果的な場合もある

●様々な状況で現れる考え・感情・行動のパターン

●それぞれが独自で、重複感がない

●過去（歴史的）にモデルや模範がある

●全てを發揮できる人はいない

●しかし、全く發揮できない人もいない

●安定しているが、学習可能である

とした10の抽出基準を満たすものを「VIA24」としてキャラクター・ストレンディングとも呼びますが、強みだと認識していただければと思います。アメリカのメイヤーソン財団が2000年9月から3年間費やして50人の心理学者を巻き込んで作成したのが、この「VIA24」の強みです。

分類すると次の6つに分けられます。

●「**勇気**」はゴール実現の障害に対する「情的」な強みとして、『勇敢さ』『忍耐力』『誠実さ』『熱意』の4つの徳性。

●「**人間性**」は他者を助け、面倒を見る「対人関係」の強みとして、『愛情』『親切心』『社会的知性』の3つの徳性。

●「**超越性**」は森羅万象との繋がりを意義を見出す強みとして、『審美眼』『感謝』『希望』『ユーモア』『スピリチュアリティ』の5つの徳性。

●「**節制**」は行き過ぎに対して保護する強みとして、『寛容さ』『慎重み深さ』『思慮深さ』『自律心』の4つの徳性。

●「**正義**」は健全なコミュニティ・ライフの「公民」としての強みとして、『チームワーク』『公平さ』『リーダーシップ』の3つの徳性。

●「**知恵と知識**」は知識を獲得し、使う「認識」の強みとして、『創造性』『好奇心』『知的柔軟性』『向学心』『大局観』の5つの徳性。

ご自身の強みが2つ3つ思い付くのでしょうか。「ご自身の強みがビジネスの上でどう活かせるのか」「どう活かせるのか」ということを「改めて考える事は日常少ないのではないか」という事です。裏を返せば強みに目を向けていく、これはポジティブな感情の推進力になります。

普段は強みに目を向けて、それを伸ばす。そうすればもっとポジティブに能動的にビジネスが出来る。成果、結果に繋げるポジティブ心理学を身につけてモチベーションの強みを上げる技術として持ち帰っていただけたいと思います。

●核となる特徴的な強みを理解する

強みの中には私たちが多く身につけているものがあります。それらの特徴的な強みこそ、個性を定めるものです。自然に備わっており、それが表現されている時、満足が生まれます。先ほど挙げたご自身の上位の強みに対して自問をすると良いでしょう。

●自分らしいですか？

●よく發揮されていますか？

●周囲の人々は気がついていますか？

●使う事でエネルギーリッチになっていきますか？

●發揮できない時、物足りなさを感

じますか？

※

今回、皆さんにはポジティブ心理学と「レジリエンス」というキーワードでご説明しました。多少の事では凹まない・折れにくい心を養い育てれば、訓練によって磨く事ができるという事です。そしてポジティブに何事も考えてみましょう。3つのいい事を試しに1週間続けてみてください。

自分の強みに目を向けて、柔軟性、バリエーションを持つ事によって、より最適な環境になると思います。今回の研修を受けて、今後の皆様のセールス活動にお役立て頂ければと思います。



講師・(株) ビジネスコンサルタント
古田 芳孝氏

結果発表



今年度の「カラオケ文化の日」(10月17日)公募は「スナックに若者が行きたくなるアイデア」を募集しました。近年若者や女性客が増え注目を浴びているスナック。そんな人気を後押しすべく、ずばり若者が行きたくなるアイデアを広く一般からお寄せ頂きました。期間中(2019年6月1日～8月31日)には、2,522点のアイデアを投稿いただき、誠に有難うございました。選考の結果、次の方々が入賞となりましたので発表いたします。おめでとうございます。

**若者スナック
行きたくなる
アイデア募集**

**行きたくなる
アイデア募集**

金賞

小竹 汐音さん
(北海道・21才)



私のアイデア

私自身もスナックに行った経験がなく、どのような場所であるか分からない部分が多い。若者にスナックがどのような場所なのか伝えるためには、人気のインスタグラマーやユーザーがスナックで楽しく過ごす様子を生配信すると良いと思う。有名な人や憧れの人物が行っているのなら自分も行ってみようかな、という気持ちになると思う。

受賞のコメント

私の考えが入選したとの連絡をいただき、とても驚きました。これを機に私が社会人になったら二次会などでスナックに行くという今までにはなかった新しい選択肢が広がりました。私の考えが若者のスナック利用者増加につながれば嬉しいです。

スナックdeカラオケnaviの感想

現在地から近くのお店を探ることが出来る機能がありがたいと思った。飲み放題の時間と大まかなメニューが書かれており、分かりやすく、このサイトは自分の好みのスナックを見つけるのにとっても適していると感じた。

銀賞

金子 葉月さん
(埼玉県・28才)



私のアイデア 芸術系大生や芸術系の部活に入っている学生に対して、作品を無償で展示できるスペースとしてスナックを提供する。その代わりに作品を展示した学生は日中カウンターに入り、店員として軽食を提供をするカフェのようなサービスを行う。スナックで展示会を行いながら店員までするという愉快な話題で、親族や友人の集客も見込め、展示会終了後の打ち上げもそのままお店を利用する。このアイデアは、スナックでの展示会を強烈な想い出として刻み込み、卒業後も立ち寄りたくなる想い出の地となることを目指します。スナックは、刺激的であり落ち着くという相反する感動が味わえる面白い空間で「珍しい体験をしてSNSで共有したい」という若者の欲求にマッチしています。

受賞のコメント 芸大出身の知人から「芸術家は発表の場が少ない」という話を聞き、夢追い人の苦悩を知りました。そこにスナックという課題を組み合わせ、両者が発展するために考案した企画が受賞に至り光栄です。

スナックdeカラオケnaviの感想 最寄駅から検索できる仕組みがあったら良いと思いました。レイアウトは鮮やかで楽しい気分になり好印象です。

銀賞

瀬田 夕香さん
(愛知県・30才)



私のアイデア 結婚する前はスナックのママをやっていました。当時、若い子ウケしたのは、ご飯やおつまみの種類を沢山増やして、一人暮らしのお客さんが夕飯を食べがてら飲みに来られる様にしたり、ゲーム機を置いて高得点が出たらお会計を安くサービスしていました。あと、カップルdayを作り、カップルで来た人にはボトルを提供するなど色々なアイデアでお客さんに楽しんでいただきました。

受賞のコメント この度は素敵な賞をいただき大変嬉しく思います。自分自身の経験をもとにアイデアを提案させていただきました。若者の憩いの場の一つとしてスナックを利用してもらえる方が増えたらいいと思います。

スナックdeカラオケnaviの感想 最初に見た時には、項目が多くてどこから読めばよいか迷いました。サイト内にスナックの入店から退店までの流れが分かる動画が掲載されていると、初めての方にわかりやすいと思いました。



土屋 尚輝さん (静岡県・22才)



私のアイデア

「ママが教える『二十歳女子のお酒の飲み方』講座」。スナックを利用して、お酒を飲み始める若者に「美味しいお酒の飲み方」や「オトなお酒の飲み方」をレクチャーする。お酒の問題が多い若者にお酒の教育の場としてスナックを活用してもらおう。PRのターゲットとして、「二十歳女子」だけでなく、娘の飲酒を心配する両親も掲げたい。この企画は個人店でもPRさえすればすぐに始められるのが強みだ。

受賞のコメント

この度は、このような賞をいただき本当に嬉しいです。女子大生とスナックのママの掛け合わせは、色々と可能性を秘めていると思います。そして、スナックがミレニアル世代の味方として存在してくれると若者も足を運ぶ機会になるとと思います。

スナックdeカラオケnaviの感想

サイトに記載されている内容は分かりやすいが、若者がこのサイトを見て足を運ぶのかは疑問に思いました。サイトのデザインや内容をスナックに憧れを持ってもらうように、お酒が好きな層に向けたPR戦略をとり、サイトに足を運ばせると良いと思います。



近藤 雄太さん (山梨県・36才)



私のアイデア

スナックは、知らない人と一緒にカラオケをしたり飲んだりするのがいいところだし、ママが作る家庭料理に近いおつまみも美味しい。そこを最大限に活かす試みとしては、相席スナックのような形での会いを求める若者を取り込む。また、都道府県単位でご当地スナックアイドルを結成。最寄のスナックでデュエットできる企画や握手会などのイベントを行い、若者に足を向わせる。



岸田 静さん (神奈川県・35才)



私のアイデア

スナックは敷居が高いイメージ…。それを脱却するには、街コンのようにスナックをスタンプラリー的に回ろうといった企画にして、簡単に足を運べる場にするのはいかがでしょうか。「スナックコン」も面白いのではと思います。バーや呑み屋とは違ってスナックは常連さんがたくさんいるので、その方と交流も楽しつつ、コンパが出来るのは面白いと思います。カラオケも出来て盛り上がること間違いなし!です。

受賞のコメント

私のアイデアを選んでいただけてとても光栄です。私の住む街にもスナックがたくさんあります。ぜひスナックコンを実現させていただけたらと思います。楽しい企画ありがとうございました。

スナックdeカラオケnaviの感想

わかりやすく親切で、「スナックに行ってみよう!」と思える内容だと思いました。20代~30代をターゲットにするのであれば、楽しくかつSNS映えするような写真などが掲載されるともっと利用が増えるのではないかと思います。

受賞のコメント

私も年に数回、懇意にしている方に連れられてスナックに行きますが、まったく知らない方達と仲良くなり、一緒にカラオケを楽しむ等、非日常を味わえるのがスナックの素晴らしいところだと思います。私のアイデアが少しでもこれからのスナックの為になればとても嬉しいです。

スナックdeカラオケnaviの感想

飲み放題いや黄色基調のインパクトのあるサイトと構成で良いと思いました。お店の特徴やおすすめのフードメニューなどを掲載した方が、興味のある人の心をつかめると思います。もっとママの写真が掲載されていると、スナックに対してさらに親近感が湧くと思いました。

映像・音響・店舗設備のトータルプロデューサー

エム・エム・ケー株式会社

〒594-0042 大阪府和泉市箕形町1-6-23
TEL 0725-40-2227 FAX 0725-40-2228

寄せられた「スナックに若者が行きたくなるアイデア」の分類

カテゴリ	投稿数
『“スナック”のイメージに関するもの』 ネガティブな先入観を変える、入りやすさをアピールするなど	506
『料金に関するもの』 割引や料金の明朗化など	483
『集客イベントの開催』 スナック体験や婚活イベントなど	382
『店舗のサービスや環境に関するもの』 料理の充実、禁煙化など	336
『インターネットの活用』 SNSや動画サイトによるPR、宣伝など	329
『その他』	486
合計	2552

第39回理事会

令和元年9月10日、第39回理事會がホテルマイステイズ五反田駅前にて開催されました。主な議題は次の通りです。

1. 会員数についての報告
2. 「カラオケ文化の日」事業と市場活性化事業の実施状況報告
3. 「スナックdeカラオケnavi」の現状と宣伝大使チャリテイキャンペーン開催について
4. 市場活性化委員会取決事項の検討
5. 前期「地区懇談会」内容と開催日程の決定
6. 会規約・規定の見直しと次年度事業の検討
 - ① 組織委員会(東日本、中日本、西日本組織委員)
 - ② 事業委員会(文化、事業推進、広報専門委員)
 - ③ 渉外委員会(法務、市場調査研究、経営専門委員)
7. 「カラオケ使用者連盟」経過と今後の協力
8. その他



▲第39回理事会

第40回理事会

令和元年11月12日、第40回理事會がホテルマイステイズ五反田駅前にて開催されました。主な議題は次の通りです。



▲第40回理事会

1. 会員数についての報告
2. 「スナックdeカラオケnavi」宣伝大使チャリテイキャンペーンの実施状況確認
3. 「前期地区懇談会」収集意見の発表と内容考察
4. 次年度活性化事業及び文化の日事業の検討
 - ① 歌キャンとスナカラナビ
 - ② 文化の日公募と宣伝大使カラオケエンジンア検定の新制度検討
5. 各委員会の具体的次年度事業計画
 - ① 組織委員会(東日本、中日本、西日本組織委員)
 - ② 事業委員会(文化、事業推進、広報専門委員)
 - ③ 渉外委員会(法務、市場調査研究、経営専門委員)
7. 「カラオケ使用者連盟」経過と今後の協力
8. その他

1. 組織委員会(東日本、中日本、西日本組織委員)
2. 事業委員会(文化、事業推進、広報専門委員)
3. 渉外委員会(法務、市場調査研究、経営専門委員)
7. 「カラオケ使用者連盟」経過と今後の協力
8. その他

その他の会議・会合

- 九州支部・宮崎前期地区懇談会
- 9月11日(RTENNコンベンションホール)
- 九州支部・大分前期地区懇談会
- 9月12日(J・COMホルトホール大分)
- 九州支部・北九州前期地区懇談会
- 9月13日(小倉興産)
- 中部支部・愛知前期地区懇談会
- 9月17日(TKP名古屋)
- 東北支部・南三県前期地区懇談会
- 9月18日(ホテル白萩)
- 中国支部・岡山前期地区懇談会
- 9月18日(グレートパンプキン西口)
- 近畿支部・近畿前期地区懇談会
- 9月19日(京都タワーホテル)
- 四国支部・香川前期地区懇談会
- 9月19日(ホテルマリンパレスさぬき)
- 阪神支部・阪神前期地区懇談会
- 9月20日(ホテルワシントンプラザ)
- 九州支部・福岡前期地区懇談会
- 9月20日(TKP築紫ロビネスセンター)
- 四国支部・愛媛前期地区懇談会
- 9月26日(ネストホテル松山)
- 九州支部・佐賀前期地区懇談会
- 9月26日(サンシティオフィスビル)
- 九州支部・長崎前期地区懇談会
- 9月27日(佐世保市労働福祉センター)
- 九州支部・沖縄前期地区懇談会
- 10月2日(東横イン)
- 中部支部・静岡前期地区懇談会
- 10月4日(ホテルアソシア)
- 九州支部・熊本前期地区懇談会
- 10月7日(くまもと森都心プラザ)
- 東北支部・北三県前期地区懇談会
- 10月8日(サンセール盛岡)
- 九州支部・鹿児島前期地区懇談会
- 10月8日(天文館ビジョンホール)
- 中国支部・広島前期地区懇談会
- 10月9日(JOY SOUND中央通り店)
- 中国支部・山口前期地区懇談会
- 10月10日(カラオケ湯CLUB)

事務局だより

TEL・03-3495-5581

「歌ってラッキーキャンペーン」 当選賞品の送付について

9月から10月末までを期間に実施した、「歌ってラッキーキャンペーン」当選者は、1月1日に協会ホームページ(<https://karaoke.or.jp/>)で発表します。当選賞品の送付については、該当会員へ12月10日までに発送を完了しております。賞品同梱の「当選者輩出店及び当選者名」をお確かめの上、賞品を店舗へ、そして店舗から当選者へ贈呈ください。

「カラオケ事業者交流会2020」 (新春賀詞交歓会)の案内

恒例の賀詞交歓会(カラオケ事業者交流会)を下記のとおり開催致します。

この交流会は新しい年の始まりに、カラオケ業界に携わる関係各位にお集まりいただき、情報交換と交流に役立てていただこうと開催するものです。会員各位におかれましては、奮ってご参加ください。

ご参加のお申込は、参加者名と連絡先を明記の上、「交流会参加希望」として事務局へFAXにてお申し込みください。

カラオケ事業者交流会 2020

日時: 2020年1月15日(水)
午後6時~8時

場所: 京王プラザホテル
47階「あおぞら」
(東京都新宿区西新宿2-2-1)

参加費: 無料
(会員事業所1名無料/
一般及び追加者1名1万円)

「JASRAC著作権講習会 2020」(音楽著作物利用許 諾契約申込書取扱管理者講習 会)開催について

JASRAC協定継続に際して著作権講習会を2月から3月にかけて各支部にて実施致します。講習会では、協定内容の説明に加え、「音楽著作物利用許諾契約申込書取扱管理者」の更新講習を実施致します。同管理者の資格有効期限は協定同様2年間のため、更新については本講習会の受講が必要となります。取得者をご参加願います。また、新たな同管理者育成の場でもありますので、管理セクションや実務担当者の方は奮って受講ください。