





# 保健室コーチングベーシックコース2025のご案内







© Heart Muscle Training GYM All Rights Reserved.

# 保健室コーチングベーシックコース開催予定

名古屋13期

8月2日(土)3日(日)　23日(土)24日(日)　9月27日(土)28日(日)
会場:名古屋・矢場町　O-SPACE

北海道2期

10月11日(土)12日(日)13日(祝)　11月22日(土)23日(日)　24日(祝)
会場:札幌・道民活動センター　かでる

東京8期

2月21日日(土)22日(日)23日(祝)　3月20日(金)21日(土)22日(日)
会場:東京都内(大井町の予定)

© Heart Muscle Training GYM All Rights Reserved.

# 保健室コーチングベーシックコースの特徴

## 目的はレジリエンスの育成

子どもたち自身が、問題が起きた時にどのように対応すればよいのかを学ぶことができる教育的アプローチをの方法を提供します。気持ちが落ち込んだ時の脳の使い方や言葉の使い方、問題の整理の仕方を子どもたちに提供することでレジリエンス育成に役立ちます。

## 4つの視点からのアプローチ

**言語 / フィジカル / 体感 / 対人支援ツール**の4つの視点からアプローチする手法を具体的に学びま。

## 授業、掲示物、保健だよりへで指導力アップ

コースで学ぶ脳科学の理論やレジリエンス向上のポイントを、保健指導や発信に活用できるヒントが得られます。

## 混乱を整理し、思い込みから解放する脳科学傾聴

脳科学傾聴」により子どもたちの混乱を整理し、客観的視点か,
次の行動を導く手法を学びます。この傾聴により、第三者との共有・協働もスムーズになります。

## 実践的な学びと成長

「現場あるある」「日常あるある」を扱い、現場で即役立つ手法を、参加者同士のグループシェアで学び合います。場の力、仲間の力で自己成長を促します

## 事前学習動画＋講座＋グループコンサル

講座でいきなり学ぶのではなく、各講の前にオンラインで事前学習動画を視聴したうえで、対面で実際のアプローチ法を具体的に学びます。また、各講終了後は、振り返りや補足のグループコンサルを行います。

© Heart Muscle Training GYM All Rights Reserved.

# どんな問題に対応できるようになる？（受講生のビフォーアフターから）



校内で苦手な人がいて、
とてもつらかった

自分の状態を整えるだけで、相手の反応が変わり、今では、一番の理解者になった





保健室に来てもなにも話してくれない子どもへの
対応に困っていた

自分の状態を整え、様々な対人支援ツールを活用したところ、心を開いて、話をしてくれるようになった





わが子との会話がぎくぎくしゃくしたり、他の人のようにうまく話すことができず、自分のコミュニケーションに自信がなかった

自分と娘の五感の使い方が違うことで起きていたことが分かった。わが子だけでなく、学校の生徒たちにもこの話をした。生徒同士のコミュニケーションにも効果があった

© Heart Muscle Training GYM All Rights Reserved.

# どんな問題に対応できるようになる？（受講生のビフォーアフターから）



保健室でのルールを守らない生徒にいつもイライラしていた。反抗的でいうことを全く聞いてくれなかった。

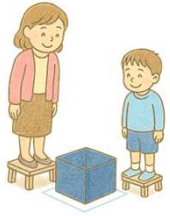
自分の無意識の想いに気づき、生徒を受け容れ、状態を整えることで、素直に言うことを聴くようになった。彼らの反応を引き出していたのは自分だったと納得した






来室した子どもたちを助けなければ！
役に立たなければ、私は価値がないと思い、頑張っていた。しかし、成果が上がらないことに自信を無くしていた

子どもたちが持っている答えを出す力を摘み取っていた自分に気づき、脳科学傾聴とコーチングでニュートラルに関わることで、子どもたちが自分で答えを出し、チャレンジするようになった





感覚的な言葉を使って、今一つ主訴がよくわからず、時間をかけていた。状況もよくわからず、対応に困っていた。

体感ワークを活用することで、自分のことをうまく表現できなかったり、不定愁訴を繰り返す生徒が短時間で元気になり、教室に戻ることができるようになった。担任からはどんな魔法？と言われた



© Heart Muscle Training GYM All Rights Reserved.

# 伝える言葉に真実を乗せるためには「体験」と「実感」が必要

保健室コーチングベーシックコースでは、子どもの生きるチカラを高める最新の教育的アプローチと

それにかかわる大人自身が幸せになるための理論と現実の変化を同時に体験できる学びの場を提供しています。

なぜなら、大人が本当にそうだと実感したことを伝える時、その言葉に「真実」が乗り、それが子どもたちの深いところで、変化を起こすからです！

相談者が感じている壁を取り除くのではなく、その問題をどのように考え、とらえていくのかを『一緒に考える手立て』を支援者が持っていることが重要です。

「問題が起きたとき、それをチャンスと成長に変えることができた」という体験は、子どもたちの将来にも役立ちます。

自分以外のものをコントロールして、現実を変えようとしたり、自分を責めたりすると、さらに苦しみは深くなります。

こうした苦しみを持つ子どもたち（時に大人）に対し、相談者自身の未来に向けての思考と行動を引き出し、「現実は自分で変えられる」という体験をしてほしいと願っています。

**6日間を通し学ぶこと**

★言葉を変えることで、脳の動きを変えることができるという実感
★自分が発信するものを変えることができるという実感
★苦しみや悲しみにとらわれた状態から逃れるための脳の使い方をし、本来の力を発揮するための方法
★願いを実現するための脳の使い方を知ることで、やりたいことを形にする方法
★問題にぶち当たった時、視点を変え、解決に向かう考え方
★言葉の不完全性を理解し、よりよいコミュニケーションの方法
★思い込みに気づき、囚われから自由になる方法
★苦手な人との関係性に変化を起こす方法



© Heart Muscle Training GYM All Rights Reserved.

# 参加者の声

東京4期 Nさん

第1講終了後、本音を言わない生徒が、初めて胸の内を話してくれた。
これまで、**受容して聴いているつもりが、自分の思い込みで聴いていたのだ。**
そんな思い込みが抜けたのか、気になっている生徒が何も今まで話さずに
いたことを打ち明けてくれた。状態管理の大切さを痛感した！

名古屋9期 Hさん

仲間とワークを通し、大笑いしたり、泣いたり、体いっぱいで体感できた
充実したコースだった。事前にテキストを読んでいても理解できないことを
**ワークで実感した経験は今後忘れることがないだろう。**
決してzoomやリモート研修では体感することができない体験だった。

関西4期 Iさん

仕事を辞めたいと嘆き、そこから抜け出したくてすがる思いで参加した。
最終講を終え、その未来に見えたものは、しっかり自分が退職まで働いて
子供達や先生方に笑顔でそして喜びの涙で挨拶している映像だった。
**自分の思考のクセにも気づき、学ぶことで新たな自分に出会えると感じた。**





© Heart Muscle Training GYM All Rights Reserved.

# 参加者の声

関西4期 Oさん

6日間のベーシックの講座を受けて、とにかく、日常が楽になりました。
それは、脳の仕組みを学び、様々なワークをする事でたくさんの気づきと、
感覚の変化を体験できたから。**学びながら、身体も心も軽く元気に
なっていくのもコースの醍醐味。**状態管理を大切にして関わっています。

名古屋8期 Uさん

問題の奥底にある本当の問題と向き合った時、「そういうことだったんだ」と、
**今まで認めたくなかったこともすんなり納得できた。長年背負ってきた
重い重い荷物をやっとおろせた。**透明感があって清らかで優しい風が
吹いている中にいるようだ。大きな一歩を踏み出せると実感できた。

関西3期 Mさん
（一般教諭）

講義を受ける度に前向きに進んでいく妻の姿に興味をもち、受講。
「生きる力」につながっている内容で、
**保健室だけでなく生徒指導にも大きく活動できる内容だった！**



ベーシックコース参加者の
その他の感想はこちら

© Heart Muscle Training GYM All Rights Reserved.

# 講座の進め方（名古屋会場）

## 講座開催まで

第1講 事前動画学習

## 講座開催中

講座（第1講）

第1講
振り返りグルコン
（オンラインで復習会）
参加は自由です

第2講
事前動画学習

講座（第2講）

第2講
振り返りグルコン
（オンラインで復習会）
参加は自由です

第3講
事前動画学習

講座（第3講）

第3講
振り返りグルコン
（オンラインで復習会）
参加は自由です

コース修了後
希望者は
コミュニティへ参加

# 講座の進め方（北海道・東京会場）

講座開催まで

前半事前動画学習

講座開催中

講座
（前半3日間）

前半
振り返りグルコン
（オンラインで復習会）
参加は自由です

後半 事前動画学習

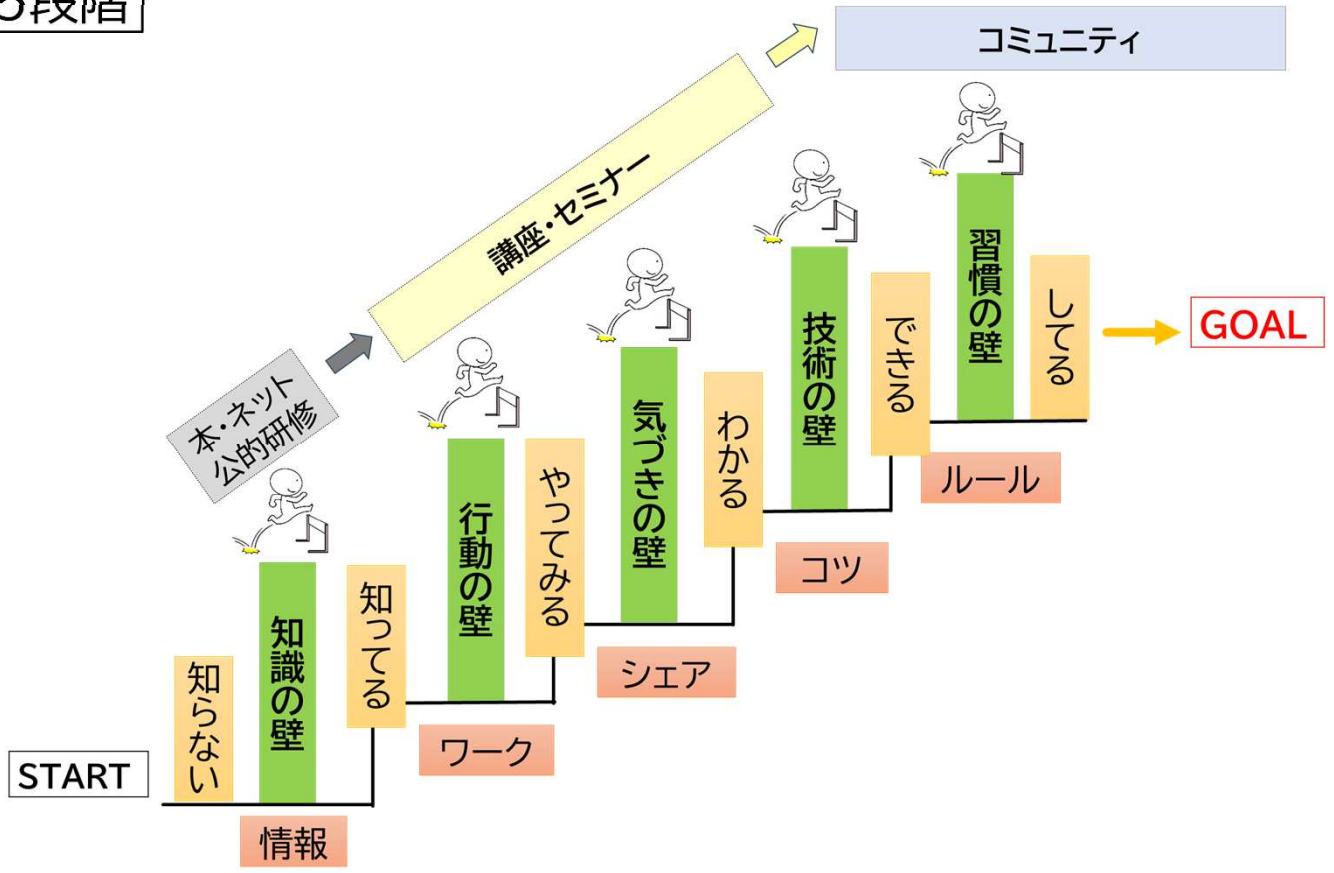
講座
（後半3日間

後半
振り返りグルコン
（オンラインで復習会）
参加は自由です

コース修了後
希望者はコミュニティへ参加

# 学びの5段階






無断コピー・無断複写・無断二次使用は著作権違反となります。©(一社)ハートマッスルトレーニングジム

| 月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| コース | キャンペーン終了 | 名古屋13期<br>1講開催 | 名古屋13期<br>2講・3講開催 | 北海道2期<br>前半開催 | 北海道2期<br>後半開催 | 名古屋13期<br>&北海道2期<br>合同グルコン | | 東京8期<br>前半開催 | 東京8期<br>後半開催 |
| 名古屋13期 | 事前動画学習<br>（第1講） | グルコン名古屋<br>（1講復習） | グルコン名古屋<br>（2講復習） | グルコン名古屋<br>（3講復習） | | | | | |
| | | | 希望者は<br>コミュニティ加入 | | | | | | |
| 北海道2期 | | | 事前動画<br>学習（前半） | グルコン北海道<br>（前半復習） | グルコン北海道<br>（後半復習） | 名古屋13期<br>&北海道2期<br>合同グルコン | | | |
| | | | | 事前動画<br>学習（後半） | 希望者は<br>コミュニティ加入 | | | | |
| 東京8期 | | | | | 全国保健室コーチング研究大会<br>11月16日<br><br>ここに参加されると東京会場割引対象となります | | | グルコン東京<br>（前半復習） | グルコン東京<br>（後半復習） |
| | | | | | | | | 事前動画<br>学習（前半） | 事前動画学習<br>（後半）<br>希望者は<br>コミュニティ加入 |

保健室コーチング6日間の内容を7分間の音声でご紹介しています

Spotify（ネットラジオ）で聴く

https://open.spotify.com/episode/75MiVjngl9Wyz1DyLGCJp8

Youtubeで聴く

https://youtu.be/NjdZoaoo6Ik

保健室コーチングベーシックコース2025の
詳細とお申込みはこちら

https://www.reservestock.jp/inquiry/139750

# 講師



元養護教諭 /ハートマッスルトレーニングジム認定マスターインストラクター／
桜美林大学大学院　国際学術研究科国際学術専攻　博士課程修了

## 藤岡　智江　Tomoe Fujioka

武蔵野大学人間科学部卒業。養護教諭として10校に勤務。約6,000人の子どもたちと向き合い、保護者とともに子どもの心と体の成長を見守ってきた。2008年に保健室コーチングに出会う。下現在、大学院にて『誰もが自分の持つ「力」に気づける』を理念として、多忙を極める養護教諭の精神的健康やウェルビーイングを高めることで養護教諭自身が自分を元気にできると考え、養護教諭の持つ力を応援するための方策を追究中！修了後は、女性や子どもが自分の意志で行動選択し目標達成していくためのエンパワメントと誰もが対等に幸せになることを応援できるフィールドでの活動を目指している。

## 受講生へのメッセージ

養護教諭大好き！と思って毎日を過ごしていた私は、平成20年3月15日『子どもたちの可能性を引き出すコーチング講座』の会場にいました。保健室コーチングとの初めての出会いです。会場いっぱいの緊張している受講生の1人として、
真っ先に「子どもたちの心に寄り添えるために、自分の心を豊かにしたい。」とメモしていました。
リアルでなければ観察できない数々のワークを体験し、瞬く間に研修の2日間は過ぎていきましたが、
**終了間際の受講生の皆さんが、輝くほどの笑顔で、その美しさが衝撃でした。**
今回、ベーシックの担当を務めさせて頂くことになりましたが、
**自分が学んだ原点の感動を大切に、参加される皆さんとともに学ぶ場を創って参りたいと思います。**

© Heart Muscle Training GYM All Rights Reserved.

# 講師



中学校養護教諭／名城大学非常勤講師／
ハートマッスルトレーニングジム認定シニアインストラクター

## 竹内　由子 Yuko Takeuchi

愛知教育大学卒。小中学校の養護教諭として、長年、子どもたちの心と体の最前線で向き合ってきた。保健室コーチングの学びを深める中で、長年取り組んできた構成的グループエンカウンター（SGE）との深い共通点にも気づき、現場で応用。子どもたちの人間関係力、生きる力の育成のための「HAPPY TIME」の取り組みは、全校を巻き込み、継続し、成果を上げている。

## 受講生へのメッセージ

保健室コーチングを伝えて10年が経ちました。講師として伝えながら、自分自身も学びつづけています。
受講生の変化を多く見てきて、「何をどのように伝えると良いか」という洞察力やアプローチの選択、柔軟性を持っています。
また、様々な課題に向き合う姿に同席し、人間のもつ可能性に直接触れてきました。
**ベーシックコースは、人の悩みや生きづらさ、人間のしくみを理解するために、受講生ご自身の課題もテーマとしながら、基礎基本から詳しく学ぶことができるコースです。**日常の一コマが、理論や原理原則につながっていくことが面白く、
魅力的な内容がいっぱいです。人との関わりには、自分自身の在り方やエネルギーがとても大切になります。
**現場で活用できるアプローチを知るだけでなく、自分自身の成長にもつながる講座です。**

© Heart Muscle Training GYM All Rights Reserved.

# 講師



元養護教諭 / 保健室コーチング創始者 / 波動脳科学創始者
米国NLP協認定NLPマスタープラクティショナー/ サクセスナビゲータ®

## 桑原 朱美 Akemi Kuwa hara

**島根県生まれ。愛知教育大学教育学部卒業。**
**授業エスケープ、自転車で廊下を走る、天井を壊して歩く、**
**対教師暴力が続く教育困難校等の教員として25年間勤務。**

### 経歴

- 主体的思考を育てる実践が評価され、愛知県視聴覚教材コンクール優秀賞受賞、愛知県教育論文入賞。
- **NLP(神経言語プログラミング)と脳科学理論に基づいた オリジナル教材**は全国800の教育機関で採用されている。
- 不安定な中学生への対応から生まれた**「保健室コーチング」**は、看護師や保健師、男性の中間管理職も多数参加。
- 17年間で**研修先は500件以上。**
- 著書**『保健室コーチング実践事例集』**は、Amazon電子書籍教育部門1位を獲得。
- 日本教育新聞をはじめ専門誌への執筆は延べ25誌。
- 東海テレビ、中京テレビ、日本テレビ、TBS「ジョブチューン」に出演。

© Heart Muscle Training GYM All Rights Reserved.