



当拠点「伴走支援」の現場から



高井 康男 徳島県よろず支援拠点コーディネーター、「伴走コーチ」

中小企業のあらゆる経営上の悩みに対応するため、(公財)とくしま産業振興機構内に「徳島県よろず支援拠点」を開設しています。皆様のお役に立ちそうな支援内容を「徳島県よろず支援拠点」のコーディネーターが交代で紹介していきます。

1. ご挨拶

皆様、初めまして、徳島県よろず支援拠点コーディネーターの高井康男(阿波市出身)です。

「企業情報とくしま」の月号(2024年1月号No.486)が皆様のお手元に届くのは、お正月気分もすっかり抜けて、年度末に向けてお忙しくされているころだと察しますが、新年号でもあることから改めてご挨拶申し上げます。

皆様、明けましておめでとうございます。本年が皆様にとりまして充実した一年となりますようお祈り申し上げます。

また、能登半島地震により被災された皆様に心からお見舞いを申し上げます。

2. 今回の内容

私は、令和5年にコーディネーターとして当拠点に参画しました。現在、当拠点が行う伴走支援(後述)における「伴走コーチ」を専任しています。今回、伴走支援の内容説明はごく簡単にとどめ、①伴走支援で用いる道具～経営デザインシート(簡易版)、②「伴走コーチ」の機能、そして③伴走支援の現場から～頭と心の整理のためのちょっとしたコツ、の3つをご紹介します。

3. 伴走支援について

(1) 当拠点の伴走支援

「よろず支援拠点」は全国47都道府県にあり、各よろず支援拠点がそれぞれ「伴走支援」を行っています。当拠点の場合、「徳島県よろず支援拠点が行う令和5年度以降の『伴走支援』について」(<https://yorozu-tokushima.go.jp/?p=6389>)と題して、令和5年度から装いを新たにしました。また、その際に「伴走コーチ」という役割(あるいは機能)も新設しました。(以下、当拠点が行う伴走支援を単に「伴走支援」と記します。)

(2) 伴走支援の目的・内容

かいつまんで申すと、次のア～ウのような発展過程を目指した支援です。

ア. 「伴走支援」を行う

イ. 支援先企業様が自分達で①課題分析から解決策の実施までできるようになる、かつ②PDCAサイクルも回すことができるようになる

ウ. 支援先企業様が環境変化等に対して一層強い企業になる

詳しい説明は、当拠点のホームページ

(<https://yorozu-tokushima.go.jp/>)の

トップページのバナー> 各種支援 > 伴走支援

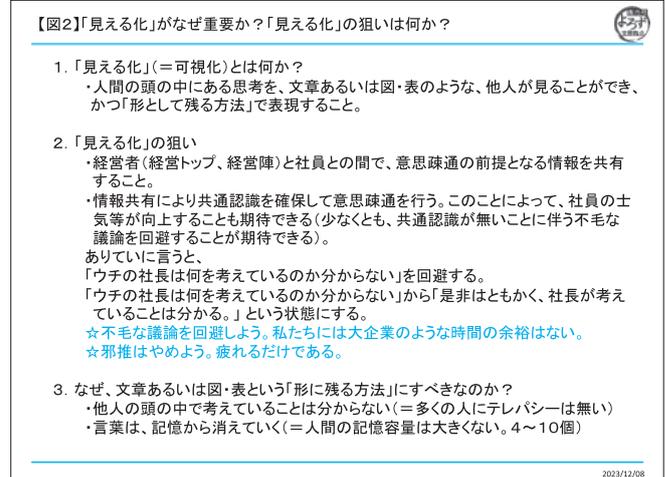
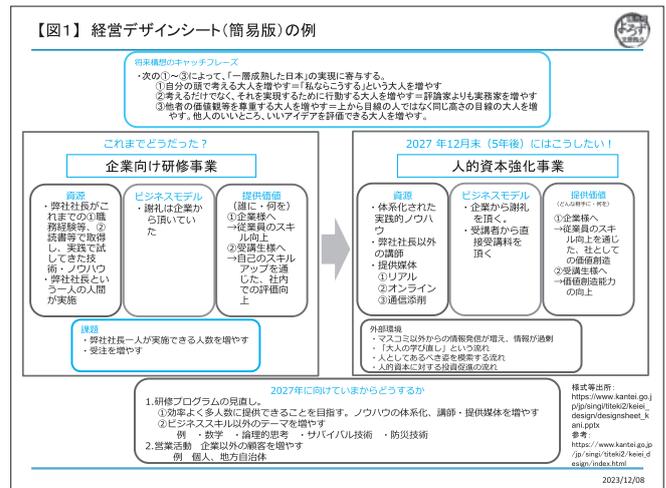
あるいは、



からご覧ください。(後で触れます図1、図2も、上記「伴走支援」のページ内の資料に記載しています。)

4. 伴走支援で用いる道具～経営デザインシート(簡易版)

伴走支援では、経営者との対話に基づいて、経営デザインシート(簡易版)(以下、「KDS(簡易版)」)を作成します(下図1参照)。



KDS（簡易版）は、経営者の頭の中を「見える化」したものであり、経営者ご自身の思考の整理のため、そして従業員との間の円滑な意思疎通のための道具として使います。

なお、見える化の狙い、重要性については、左図2をご覧ください。

5. 「伴走コーチ」の機能

経営者が発信する内容を傾聴する、経営者に問いかける、いわゆる「壁打ち」の「壁」の機能があります。また、経営者の思考の整理をお手伝いすることも機能の一つです。

このような機能を果たすため、私自身は、「伴走コーチ」として活動する際には次のような心構えで臨んでいます。

【心構え】

- ①私は、物事を教える先生ではない。コーチあるいは聴き役である。
- ②私の役目は、社長ご自身も気づいていないことを社長の頭の中から引き出すことである。そのためにも良い質問を社長に投げかけよう。
- ③決定するのは社長。私の役目は、案、アイデア、異なった視点からの考えを社長に提示すること。
- ④社長の判断が正しい。なぜなら、社長は私よりも会社のことをよく知っておられるから。
- ⑤社長の望むことが正解である。

6. 伴走支援の現場から～頭と心の整理のためのちょっとしたコツ

上記5からお分かりのとおり、「伴走コーチ」は基本的に教えるということはありません。そうはいつてもこれまでの経験や本などを通じて知ったちょっとしたコツをお伝えすることがあります。

今回は、頭と心（思考と感情）の整理のためのちょっとしたコツを3つご紹介します。

（その1）書く・描く

頭に浮かんだことを、単語や文章として書き出すこと、あるいは図、絵、表として描くことです。

図2にもあるとおり、人間が頭の中で一度に考えることができることは大体4～10個（7個プラス・マイナス3個）だそうです。紙に書き出すことによって、頭の中に余裕が出るとともに、書いたものを客観的に眺めることができます。

自分一人で行う場合には、ノート（「100均ショップ」で売っているもので十分です）を使うことをお勧めします。

とにかく、頭に浮かんだことを、片っ端からノートに書き殴る、という感じで構いません。

一方、他人と話をする際（例えば、上司、部下、同僚、家族など）には、紙でも結構ですが、できればホワイトボードを使うことをお勧めします。ホワイトボードといっても高価なものでもなくても結構です。これまた、「100均」で売っているもので構いません。もちろん、大きいサイズであるに越したことはないのですが、例えばA4サイズのものを4枚合わせてA2サイズにすることもOKです。ホワイトボードを使って、その内容を書きつつ対話することで、お互いの認

識の齟齬が減ります。図2で示した「見える化」の実践です。

（その2）呼吸法

これは、落ち着きたいとき、心を鎮めたいときに行います。

【方式A】

- ① 3秒かけて吸う
 - ② 2秒間息を止める
 - ③ 15秒かけて、ゆっくりと吐く。（注：このとき、口はすぼめるようにします）
- ①～③を3回繰り返す。
（齋藤孝著「呼吸入門」 ISBN: 978-4-04-082002-6 も是非ご一読ください）

もっと焦っている時。

【方式B】

（注：この方式は、立ちくらみの惧れがありますから、安全な場所・状態で試してください。また決して無理をしないでください）

まず、大きく息を吐く

- ① 2～3秒かけて大きく息を吸う
 - ② 息を止める。苦しくなる少し前まで止める
 - ③ 5秒くらいかけて大きく息を吐く
- ①～③を2～3回繰り返す。
少し落ち着いたなら、方式Aに変える

（その3）「前後際断」（ぜんごさいだん）

禪の言葉で、その意味は、「過去のことをくよくよ悩まない、未来のことをあれこれ考えない、今この瞬間に集中する」だそうです。私の場合、焦って今この瞬間に集中できていないときなどに、「ぜんごさいだん」「ぜんごさいだん」と口に出しています。

以上の3つを実際に試してみてください。実体験からしますと、1回、2回ではあまりうまく行かず、ある程度習慣化する必要があります。これら3つで、頭と心を整理し、スッキリさせましょう。

ありがとうございました。

よろず支援拠点の連絡先は以下のとおりです。

徳島県よろず支援拠点

徳島県徳島市南末広町5番8-8
徳島経済産業会館2階

電話088-676-4625

HP <https://yorozu-tokushima.go.jp/>

受付時間

【平日】 9:00～17:45

【休日相談会】

●第2・第4日曜日 10:00～17:00 徳島駅前ポッポ街

●第1・第3土曜日 10:15～17:00 アミコビル9F

（最新情報を確認して下さい）



価格転嫁に関する経営相談窓口を設置しております。
相談希望の方は上記、徳島県よろず支援拠点にご連絡ください。