



## 250 回まで積み重ねてきて思うこと

本号でアントレ・ラボ通信は 250 回目の発行となります。

今回は、250 回まで回を積み重ねてきて思うことを書いてみたいと思います。

アントレ・ラボ通信は、毎月『5』のつく日に発行（配信）しております。

現在の配信数は 1000 人を超え、約 1,300 人ほどおります。

主に経営者・経営役員、人事担当責任者・担当者様、講師関係の方などを中心に配信をさせて頂いております。

毎月、最新の研修やセミナー情報の発信から、講師や顧客のご紹介、検討中の企画などを掲載しております。

創刊号は、2016 年 2 月 15 日になります。創刊号では、アントレ・ラボ通信でどのような情報掲載していくのかということで、上記のような内容を発信していくことを宣伝させて頂きました。

当時は、毎月 3 回どのぐらい書くテーマがあるのか。もっと言えば、通常の業務をしながら、月 3 回定期的に情報発信できるのか不安な面もありましたが、とにかくやってみようと思い、始めたのをよく覚えています。

気づいたら、2016 年 4 月 15 日に 1 回だけお休みさせて頂いた以外は、毎月 3 回 5 のつく日（5 のつく日が土日祝日の場合は翌営業日）に配信し続け、気づけば、50 号、100、150 号と回数を重ねておりました。

前回 200 号を迎えたのが 2021 年 9 月 15 日でした。

そこから 1 年半をかけて、今回無事に 250 号を迎えることができました。ありがとうございました。

あらためて 250 回積み重ねてきて思うことは 3 つあります。

（裏面へつづく）

### Next Seminar

2 MON  
/ 27



Feb,27,2023

2/27 女性のためのジェンダーバイアス&自信創出研修体験オンラインセミナー

本セミナーは、ジェンダー・バイアスとリーダーシップの関係性や女性自身が持つバイアスと「自信のなさ」を複数の視点から探求し、ネガティブなバイアスを乗り越え、自信を高めるためにできることを体感して頂きます。

詳細はこちらです。

<https://qr.paps.jp/xOIEp>



3 WEB  
/ 22



Mar,22,2023

3/22 心理的安全性を醸成するファシリテーションスキルを学ぶ研修体験セミナー

今回のセミナーでは、円滑なコミュニケーションと相互の関係性構築を目的とし、心理的安全性を醸成するファシリテーション手法について解説とエクササイズを通して学んで頂きます。

<https://qr.paps.jp/GGtK5>



アントレ・ラボ通信は、創刊号から同じフォーマットで発刊し続けています。掲載するテーマなどはその時によって変化すると思いますが、この形があるからこそ、継続することができたと思います。『継続する』上でカタ（形）を持つ事も大事なのかもしれないですね。

## Under Planning



暗闇でご飯?

今春に都内にあるお寺で暗闇ごはんの体験セミナーを企画中です。

詳細はアントレ・ラボ通信でもぜひご紹介できればと思いますので、ぜひ楽しみにしていただければと思います。

まず1つ目は、『継続は力なり』です。

どんな些細な事であっても、数を重ねてゆけば1つの形になる、力になることは間違いありません。

それは外には見えないノウハウかもしれませんが、もっと言えば、自分の中に内在する自信になるかもしれません。

ただ1つ7年間ずっと継続してきたことを事実であり、1つの実績であると思います。

7年間も続けてくると、最初の3年間は全然反応もなく、継続することに迷いを生じたことも多々ございましたが、そのうち、商談や打ち合わせでクライアント様を訪問した際に、アントレ・ラボ通信を読んでいますよという声も聞こえるようになり、書く原動力を、皆さんから頂いていると思うようになります。

2つ目は、『重要だけで緊急ではないことを行うことも大切も痛感する』です。

日々の業務をしていると、ちょうどメルマガの発行のタイミングで、やらなければならないタスクがたくさんあることが多いです。

基本的に気づいたら配信日の前日や当日などということもよくあります。そうした時にいつも、今回は配信しなくてもということが頭をよぎりますが、それでもこれまで休まず続けてきたことのおかげで、とにかくやらなければならないと、自分を奮起してギリギリに原稿を書き上げています。

終わってみると、こうした重要だけで緊急でないことに、いかに時間を取るか。そうしたくないと日々の業務に追われて、大切なことを見失ってしまいます。そういったことを気づかせてくれます。

3つ目は、『発信にしないと伝わらない』ということです。

もっといえば、『情報への感度を高める』ことだと思います。

どんなに面白いことや良いことをしていても、相手に伝わらなければ意味がありません。

だからこそ、どんな媒体であれ、自分に合う媒体や手法で、情報を発信することが大切だと思います。

メルマガという手段のほかにも、FacebookなどのようなSNS上で情報を発信する人もいます。

複数の媒体を使い分けているひともいます。

大切なことは自分が続けやすい媒体を見つけて、そこを通じて、ターゲットを決めて、発信すること。もっといえば、発信続けることです。

その頻度も、人によってまちまちかもしれません。

ただあまり不定期や発信の間隔があくと、読む人の習慣にならないので、月に1回は発信することをおススメします。

ただ重要なことは義務になりすぎず、発信したり、続けることを楽しめるところまでいけるかが大切です。

私の場合は一人でも読んでいただける人が原動力であり、次に300号、500号まで書くというモチベーションでもあります。



## 【コラム執筆】

人と人、人とコトの仲をつなぐ

仲津定宏

アントレ・ラボ通信を250回重ねていく中で、様々な企業様・経営者様、人事担当様、講師の方々などともご縁を頂きました。前回はコロナ禍も抜けないうちに200回を迎えておりましたが、ついに出口が見えてきて、やっと対面での研修やこれまで会えなかった方とも会えるようになってきたように思います。

## 研修実施報告

スポーツ心理学を活用したチーム力&amp;コミュニケーション研修 実施報告

先週は、とある企業様で管理職にスポーツ心理学を活用したチーム力&コミュニケーション研修を2日間実施させて頂きました。

最初は管理職として、リーダーの役割性格から、どのようなチームにしたいのかなどを考えてもらい、その後、MBTIを活用した講義やワークショップを通じて、自分を知り、相手を知ることで、どんな役割性格を演じるのかを本格的に考えて頂きました。

最後はリーダーとして、自分の言葉でメンバーに語りかけることの大切と、どのようなチームを作り、現在の組織の中で大きな目標と小さな目標を考え、何をすべきかを発表してもらいました。