

公開型グループリフレクション（グルリ）第2期

～気づきがふくらむ”思考トレーニング”～

はじめに

これまで公開型グループリフレクション（グルリ）を通じて、「内省する」「対話する」「フィードバックを受け取る」という体験が、参加者の気づきや自己理解に大きな影響を与えてきました。

第1期（女性限定）では、自己肯定感の向上や“気づきの深まり”が明確に見られ、参加者からは「前に進むエネルギーが湧いた」「自分を肯定できた」といった声が多く寄せられました。

社会や仕事の複雑性が増す今、私たちはこのグルリの経験をもとに、2期では「思考の質を高める場」へと進化させることにしました。

今回のテーマは、**思考の抽象化と複雑性の向上**。

具体⇔抽象を行き来する「思考の力」を身につけるプログラムです。成人発達理論の知見も取り入れ、深い内省と対話を通じて思考を深めていきます。

グループリフレクションとは？

グループリフレクション（グルリ）は、「経験」を「学び」に変えるための内省型対話プログラムです。

- ✓ 自分の経験を言語化する
- ✓ 他者の視点や共感フィードバックを受け取る
- ✓ 新しい見方や意味づけに気づく
- ✓ 次の行動につながる学びへと昇華させる

というプロセスを、毎月のセッションで丁寧に積み重ねます。

形式としては、
少人数での対話
グルリシートを使った自己内省
他の参加者からの共感フィードバック が中心です。

詳細は下記動画をご覧ください。

<https://youtu.be/Kfwqw57YKN8>

前回（女性限定）のアンケート結果より

第1期は「女性リーダー育成」をテーマに女性限定で実施しましたが、アンケートでは、女性のリーダー進出を妨げる要因のひとつとされる「インポスターシンドローム（自分の実力を過小評価してしまう思考の癖）」に、変化が見られたことが印象的でした。

アンケート結果からは、次のような前向きな変化が得られています。

Before→Afterの変化

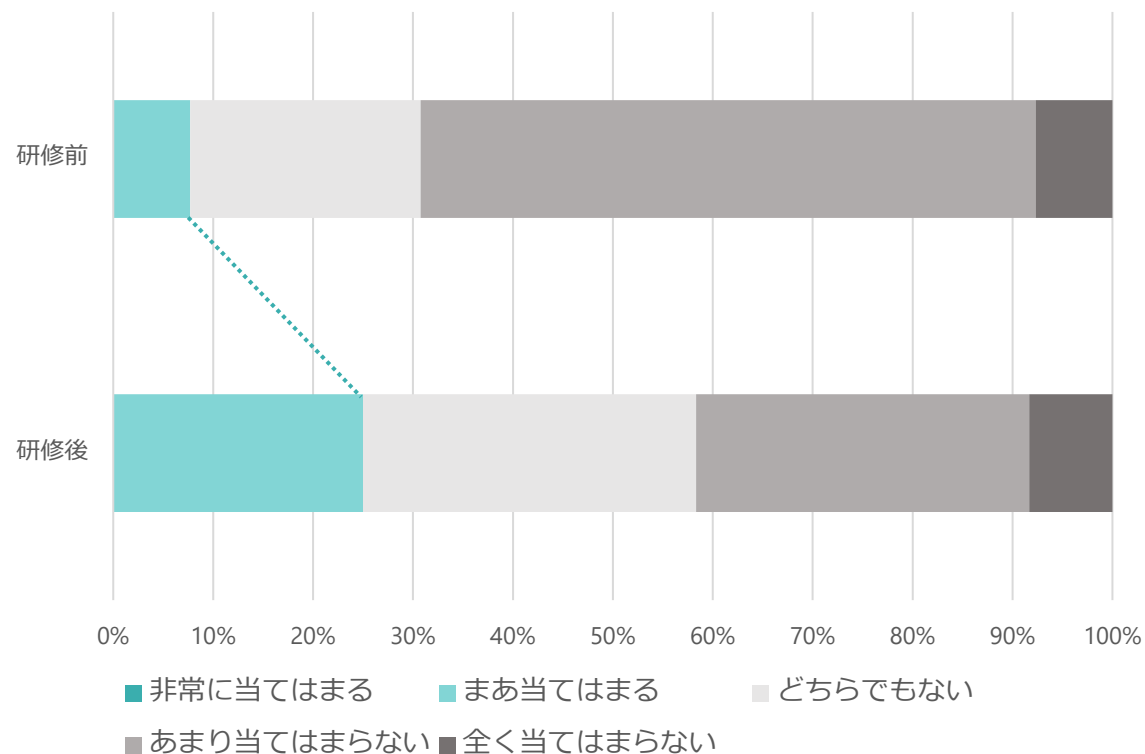
- 自分の強み・課題に気づけている：「非常に当てはまる」が 0% → 30%超へ増加
- リーダーとして行動する自信が全体的に上昇
- 責任や役割を前向きに受け止められる意欲が増加
- 自分の意見を伝えたい意欲が向上
- 学びの場への参加意欲も上昇

参加者のコメントより

- 自分らしさが強みだと気づけた
- 欠点だと思っていた点が、見方を変えると長所になると感じた
- 他者の視点を知り、視野が広がった
- 共感フィードバックを通じて自分を肯定できた
- グルリシートを書くことで内省習慣が身についた

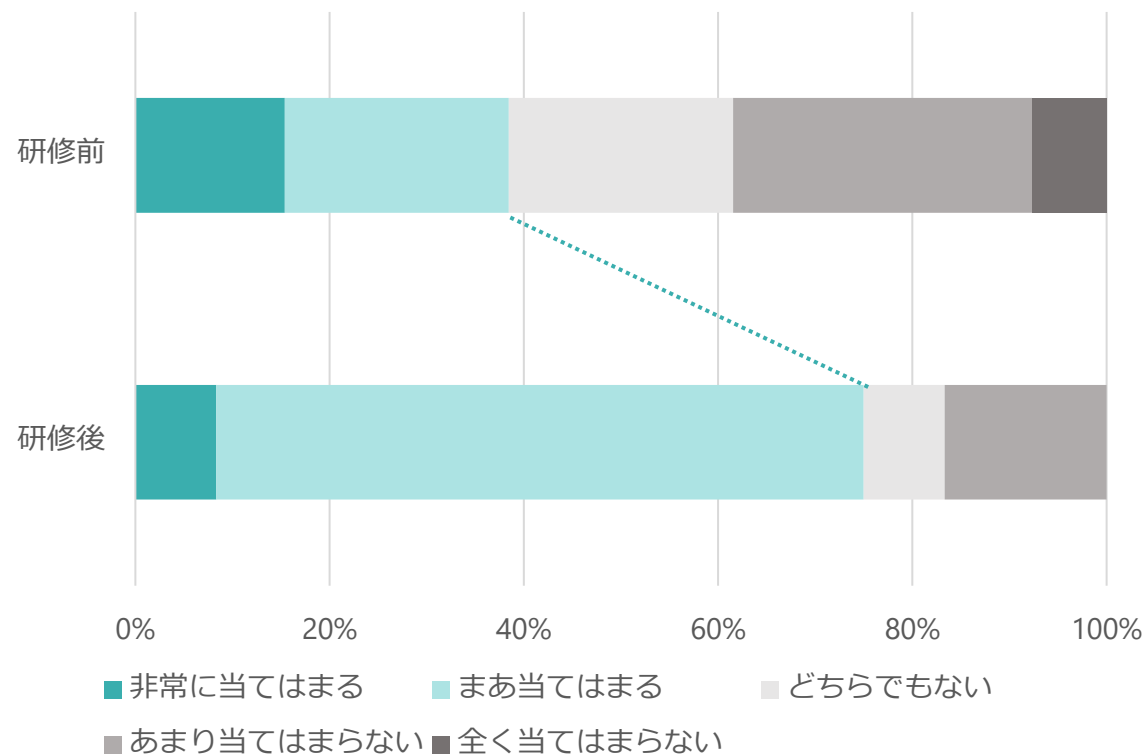
参加者のアンケート結果

①私は、リーダーとして職場で行動する自信がある



リーダーとして行動する自信が全体的に上昇

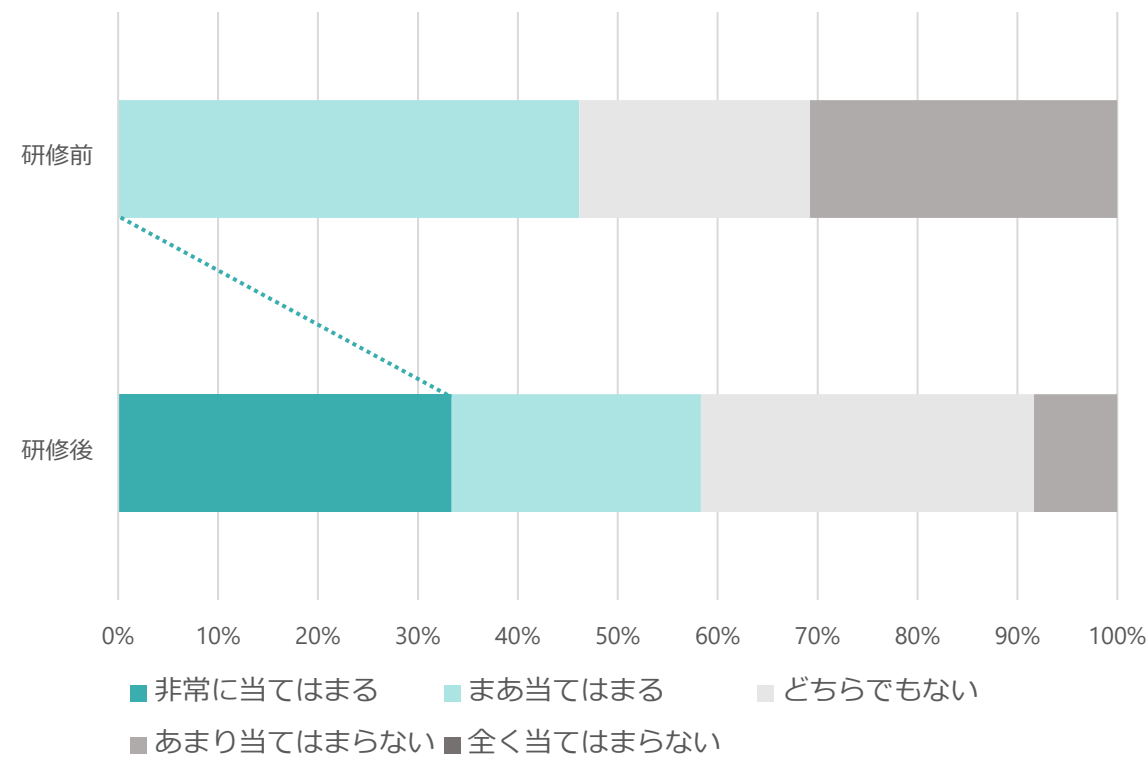
②私は、責任や役割が増えることを前向きに受け止められる。



責任や役割を前向きに受け止められる意欲が増加

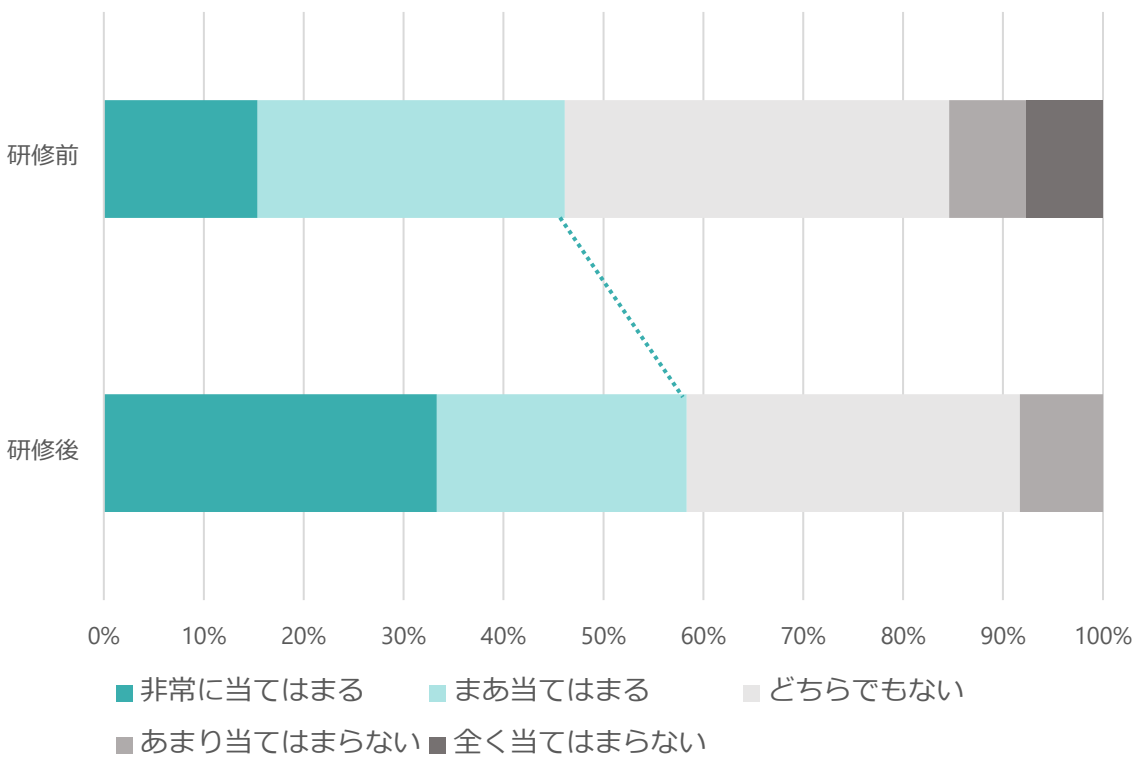
参加者のアンケート結果

③私は、自分の強みや課題に気づくことができる。



「非常に当てはまる」が 0% → 30%超へ増加

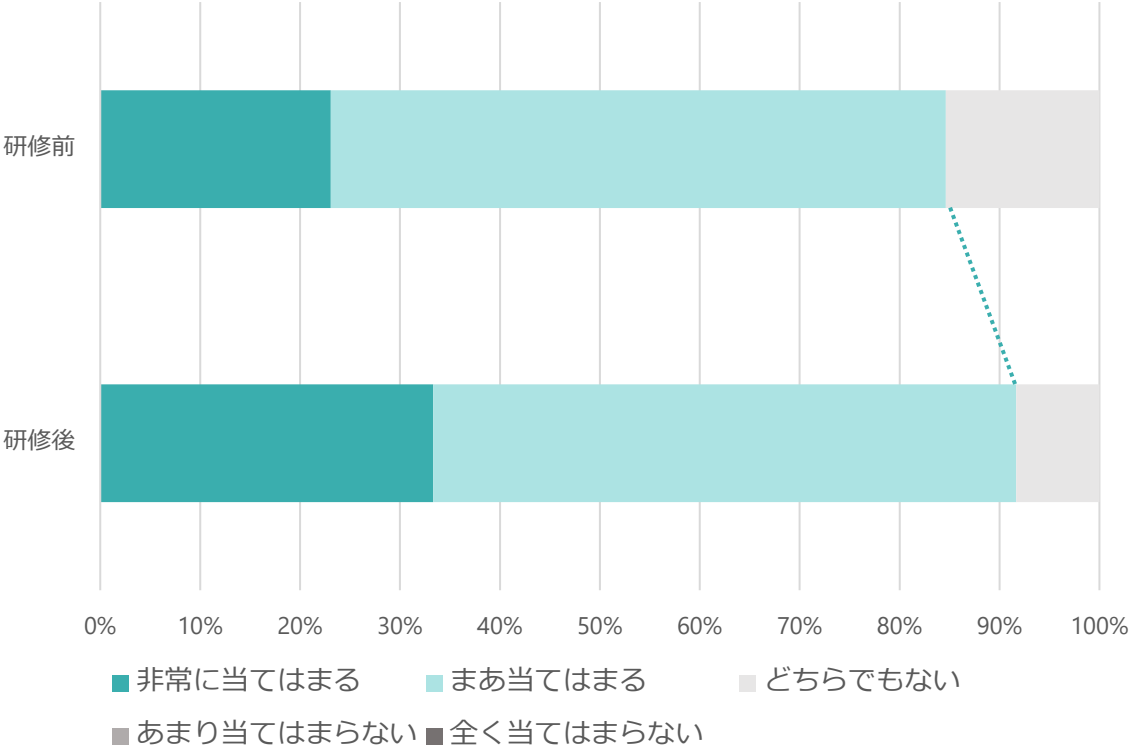
④私は、自分の意見や考えを周囲に積極的に伝えたいと思う。



自分の意見を伝えたい意欲が向上

参加者のアンケート結果

⑤私は、セミナーなど学びの場に積極的に参加したいと思う。



学びの場への参加意欲も上昇

参加者のコメントより

- 自分【らしさ】が自分を変える力になっていたり、人と楽しく仕事をやっていきたいという思いにつながっていると気づけた。自分は自分のままでいい、自分らしく頑張れてると思えた事が、これからの自分を助けてくれるとても大きな気づきです。
- 自己開示が全く苦にならない私にとって、苦手な人の苦悩を感じることができたことは、今後の人との接し方を見直せる良い機会になりました。（私とほかの人の考え方感じ方は違うんだという、違いを受けいれられるように少しはなったかも。。。）
- 良い面悪い面を含めて、自分自身をこれからも慈しみたいと思っています。
- ・グルリシートに慣れるに従ってグルリが楽しくなった
- 日頃は自分視点に陥りですが、他者の考えを受け入れるトレーニングになったと思います。他企業の人との交流も新鮮でした。
- 自分自身が欠点だと思っていたことが見方を変えれば長所になる
- 相手も悩みを打ち明けることにより自分も打ち明けやすくなると感じたので、これからは自分の気持ちを言える時は言っていこうと思いました。
- どのような気づきを得るのかも、自分次第なのだと思った。自分の癖に気づくことができた。
- 6ヶ月前と今では自分の意見を少し言えるようになったかなと思います。社内の人だけだと、大きい蓋があり、これは言えない聞けないが発生していたかもしれません。グルリで一番得たことは、自分の気持ちを書くこと発表することです。これは、私にとって大きな大きな課題でもありました。人生、失敗ばかりだと思っていましたが、成功体験を思い出して書いていると、私の人生、成功もあるやん！と前向きになることができました。
- 共感フィードバックいただき、ポジティブ思考に自力で転換していくきっかけとなりました。また、グルリシート記入の際にポジティブエピソードを捻り出していくうちに、日々の出来事に対してポジティブ要素を見出すよう習慣化されつつあるのを実感しています。
- 社外のひとと話をするからこそ得られる「スキル以外の市場価値」を知れる機会でもあったかなと思います。
- グルリを受講しメンバーからのフィードバックを受けたことで、自分がイマイチだと思ったことが実は強みだったり、相手の気付きを促していた事に気付いた。公開型だからこそ、社内とは別の見方をしてもらいやすく、自分が毎月少しずつ進歩していると感じた。

届けたい価値と私たちの想い

1. 思考法・スキルの習得をサポート

グルリに加えて、毎回30分ほどのショート研修を実施します。

思考の整理や抽象化に役立つ知識・スキルを、無理なく身につけられる構成です。

2. 成人発達理論の最新知見を共有

私たち自身も成人発達理論を継続的に学んでおり、その中で得た最新の知見を、必要に応じてお伝えします。

3. グルリ自体も継続的に進化

グルリは、私たちにとっても「経験学習の場」です。

参加者の声や気づきをもとに、内容は毎回アップデートし、より良い場づくりを目指していきます。

4. 学んだ知識・スキルは自由に活用可能

プログラムで得た知識や気づきは、

社内で展開したり、周囲の人の成長支援に使っていただいて構いません。

“学びを循環させる場”として活かしていただけると嬉しいです。

開催概要

日程

月1回／9:30～11:00

- ・オンライン開催
- ・30分ショート研修＋1時間グループリフレクション
- ・各回、事前に「グルリシート」へのご記入をお願いします
- ・欠席時はショート研修をオンデマンド視聴可能

説明会：2026年2月12日（木）

グルリ（全6回）：

3月12日(木)、4月16日(木)、5月21日(木)、6月18日(木)、7月9日(木)、8月6日(木)

対象

役職・階層問わず。5～10年程度のビジネス経験を推奨

受講料

60,000円（6ヶ月間／1名）

※公開型グルリ参加経験者は 30,000円（6ヶ月間／1名）。

※途中参加はできません。第3期の募集も予定しています。

お申し込み

<https://www.growthen.co.jp/seminar/groupreflection2/>

株式会社グロースパートナー

個と組織の最大幸福化、人と組織の課題解決をサポートします

人事制度構築コンサルティング

企業の業態・戦略に基づく等級制度・評価制度・報酬制度の構築を支援します。人事制度のプロフェッショナルが豊富な経験をベースに、業種・事業規模に応じたコンサルティングサービスを提供します。

階層別研修（講師派遣型）

人事制度を構築してきたノウハウから、新入社員～経営層に求められる能力・スキルに基づいた研修を提供します。「能力の成長（新しい知識・スキルの習得）」と「心の成長（気づき・認識の変容）」の視点で人材育成を支援します。

社内研修支援サービス

社内で効果的な研修が実施できるように、研修に必要なすべてが揃った研修コンテンツを提供するサービスです。豊富な研修メニューで、新入社員から管理職まで、階層や育成テーマに応じた研修内製化を低コスト・短期間で可能にします。

お問い合わせ・ご相談はこちらから

✉ info@growth.co.jp 💻 <https://www.growth.co.jp/>