



COACHING LIGHT

人と組織の可能性を拓くアプローチ

村松まどか

Madoka Muramatsu

グローバル・コミュニケーションパートナー / エグゼクティブ・コーチ

Global Communications Partner / Executive Coach

こんなお悩み・課題はありませんか？

- 1on1を実施しているものの、形だけになっていたり単なる雑談の時間になっていたりする
- 部下の主体性を引き出したいが、どのように関わればよいかわからない
- 管理職によってマネジメントやコミュニケーションの質にばらつきがある
- チームや組織内のコミュニケーションを改善したい
- 管理職が日々の業務や責任に追われ、本当に大切なこと——自分自身や周囲の人たち、そして未来につながる中長期的な課題——に向き合う時間や余裕がない
- 心理的安全性を高め、より意味のある対話ができる環境にしたい
- 若手や後輩のチームメンバーとの関わり方を学び、仕事へのエンゲージメントやモチベーションを維持したい
- グローバルな環境で活躍できる人材・チームを育てたい
- 異なる言語や文化を越えて、より伝わるコミュニケーション力を高めたい

Coaching Lightは、人と組織が持つ力と可能性を引き出し、よりよい変化を生み出すためのサポートを提供しています。

課題を、変化の起点に

あらかじめ用意された「正解」を見つけるための時間ではありません。本来の出発点は、今何が起きているのか、何が本当に大切なのか、そして何を変える必要があるのかを見極めることです。

Coaching Lightでは、一方的に知識や答えを伝えるのではなく、問いと対話を通して状況を捉え直し、新たな視点や可能性を見出すための場をつくります。そこで得た気づきを自らの選択と行動につなげていくことを大切にしています。

気づきから、行動へ

変化の起点は、「答え」を与えられることでも「正解」を探し続けることでもありません。

今をどう捉えるか。何を大切にするのか。そして、まだ見えていない可能性はどこにあるのか。そこから次の選択肢が見えてきます。

Coaching Lightでは、コーチングや対話にさまざまな手法やフレームワークを取り入れながら、気づきを具体的な選択と行動へとつなげていきます。

01・大切なことを明確にする

まず、何を大切にするのか、どこを目指すのかを明確にします。そのうえで現状を見つめ、そこにある課題を捉えています。

決まったプログラムを一律に当てはめるのではなく、目的や課題に応じて内容を組み立てるオーダーメイド設計を基本としています。

02・問いと対話から気づきを生み出す

一方的に知識や答えを伝えるのではなく、問いと対話を通して一人ひとりが自ら考えることを大切にしています。

いつもの考え方から少し離れて前提や思い込みを見直すことで、これまでとは違う視点や新たな可能性が見えてきます。

人は外から与えられた答えだけでは、本当の意味で動き続けることはできません。自分自身で意味を見出し、納得して自ら選ぶ。その内側から生まれる動機が、持続する行動と変化をつくります。

03・気づきを行動へ

気づきをその場だけで終わらせず、日々の仕事や行動につなげていきます。

新しい行動を試す。学んだスキルを実践する。振り返りを重ねる。そうしたプロセスを通して、学びを実際の変化へとつなげていきます。

「Right Question（良い問い）」とは？

思考を狭めるのではなく、視野と可能性をひらく問い。

本当に大切なことは何だろう？

自分はどんな前提に立って、この状況を見ているだろう？

まだ考えていない選択肢はないだろうか？

「前に進んだ」と言えるのは、どんな状態だろう？

ここからできる一歩は何だろう？

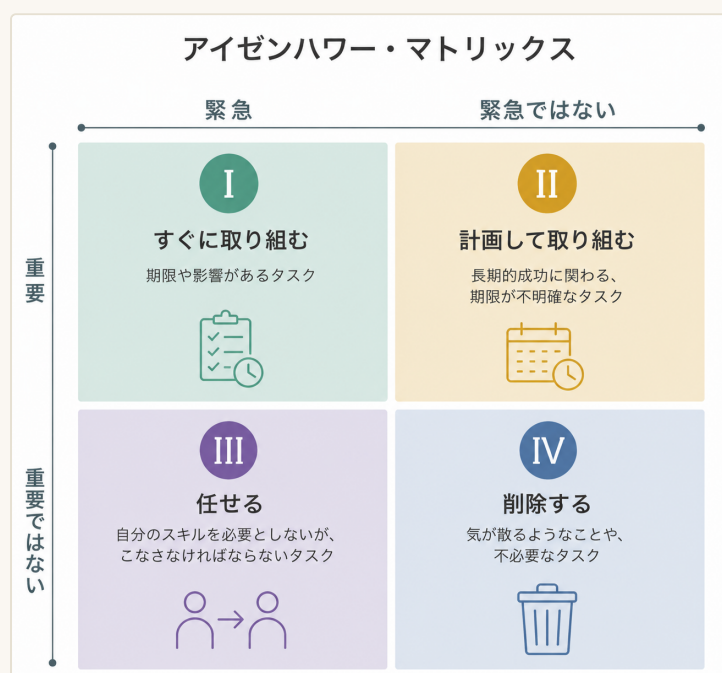
「質の高い時間」がチームの未来をつくる

日々多くの判断や期限に向き合うマネジメント層やプロフェッショナルにとって、「質の高い時間」とはどのような時間でしょうか。

Coaching Lightでは、それを「**一見緊急ではないものの、本来重要なことに意識的に取り組む時間**」と捉えています。

日々の業務に追われる中では、目の前の課題への対応が優先されます。それ自体はもちろん大切なことです。一方で、中長期的なビジョンや人材育成、チーム・組織づくり、自身の成長といったテーマに十分な時間を確保することは容易ではありません。

その考え方を整理する代表的なフレームワークが「アイゼンハワーマトリックス」です。



アイゼンハワーマトリックスは、タスクを「重要度」と「緊急度」の2軸で整理し、優先順位を可視化するフレームワークです。目の前の「緊急なこと」に追われがちな日々の中で、「重要だが緊急ではないこと」に意識的に時間を使うことは、特に組織や人を導く立場にあるマネジメント層やプロフェッショナルにとって非常に重要です。

この領域にあるテーマは一見「緊急」には見えなくても、中長期的なビジョンや成果をつくるうえで欠かせないものです。

そして、そのさらに根底にあるのが、**私たちはどこへ向かっているのか。なぜ、そこを目指すのか。**という問いです。

この方向性があるからこそ、日々の仕事や選択も「何のためにするのか」という軸を持つことができます。

FINDING YOUR NORTH STAR 自分たちの「北極星」を見つける

Coaching Lightでは「重要だが緊急ではないこと」に意識的に取り組む時間そのものを、価値ある投資と捉えています。

コーチングや研修、ワークショップ、講演、対話の場を通して、この「質の高い時間」を意識的につくります。

そこで得た気づきや視点を日々のマネジメントや組織運営に生かし、中長期的な成長や成果へつなげていく。抽象論で終わらせず、具体的なアクションへと導きます。

Coaching Lightがご提供できること

課題や目的に応じて、コーチング・研修・ワークショップ・講演・ファシリテーションなどを組み合わせてご提案します。

決まったパッケージを当てはめるのではなく、それぞれの組織や個人のニーズや状況に合わせて内容を設計します。

リーダーシップ&人材育成

- リーダーシップ・マネジメント
- 1on1・対話スキル
- チームビルディング
- ウェルビーイング
- エグゼクティブ・コーチング
- 人材育成・キャリア形成
- 心理的安全性

コミュニケーション&グローバル

言語や文化の違いを越え、さまざまな場面でより効果的に「伝え、伝わる」ためのコミュニケーションを支援します。

- 組織内コミュニケーション
- ファシリテーション・モデレーション
- 英語の発音・アクセント
- グローバルコミュニケーション
- 英語・日本語でのスピーチ／プレゼンテーション

グローバルコミュニケーション支援の一例については、「[Global Communications Partnership](#)」パンフレットをご覧ください。

提供形式

エグゼクティブ／グループ・コーチング・研修・ワークショップ・講演・ファシリテーション

上記は一例です。課題や目的に応じて内容をカスタマイズしてご提案します。

PROFILE

講師プロフィール



村松まどか

Madoka Muramatsu

Coaching Light 代表 / Founder, Coaching Light

ABOUT

元報道記者（時事通信社）。その後、在日南アフリカ共和国大使館、在日オーストラリア大使館などで広報・通訳・大使のスピーチライティングなど、国内外で「伝えること」と「異なることば、文化、人の橋渡し」に一貫して携わってきた。

現在はCoaching Light代表として、エグゼクティブ・コーチングやグループ・コーチング、発音・アクセントコーチングに加え、講演・研修・グローバルコミュニケーション支援を通じて、人や組織がその目的に沿った可能性・力を最大限に発揮するためのサポートを行っている。

SELECTED CAREER 主な経歴

- 上智大学外国語学部英語学科卒
- 米国・カリフォルニア大学バークレー校 交換留学（社会学）
- 時事通信社（記者／英文記者） 東京本社編集局社会部・那覇支局・東京本社編集局英文部
- 在日南アフリカ共和国大使館（通訳・広報）
- 在日オーストラリア大使館（広報・大使スピーチライター）
- Coaching Light 設立

QUALIFICATIONS 資格など

- 米・Mindvalley認定（ICF・国際コーチング連盟認定コーチングプログラム）ライフコーチ及び6 Phase Meditation（6段階メディテーション）指導者
- ORSC (Organization and Relationship Systems Coaching) システムコーチング基礎講座修了
- TOEIC 990点（満点）
- 全米ヨガアライアンス RYT200

主な活動・実績

講演・研修

内外情勢調査会 講師(登録)

地方自治体・企業・各種団体での講演・研修

コーチング

エグゼクティブ・コーチング

経営者・組織のリーダー・管理職・専門職など

グループ・コーチング

グローバルコミュニケーション支援

エグゼクティブ／異文化コミュニケーション支援

英語プレゼンテーション・スピーチ・発音コーチング

駐日大使館での広報・大使スピーチライティング

国際会議・ビジネス・法務分野での通訳

日英ライティング・編集・翻訳

連絡先 / お問い合わせ先

COACHING LIGHT

Website coaching-light.com

Email info@coaching-light.com

Instagram [@thecoachmadoka](https://www.instagram.com/thecoachmadoka)

YouTube [Coaching Light by Madoka](https://www.youtube.com/CoachingLightbyMadoka)



COACHING-LIGHT.COM