

Contents

- Project MINTについて
- 自己革新コース第12期 開講情報
 - プログラムで得られるもの
 - オンライン講義(対話型)で学ぶこと
 - 安心して対話をしていくためのサポート
 - よく聞かれる質問(費用対効果について)
 - 法人参加ご案内
- 修了後の案内
 - 修了後はコミュニティ(MINT Town)で行動!
- 応募・申し込み方法

Project MINT について

Project MINT



人生100年時代に、
パパスとともに生きる大人を増やす

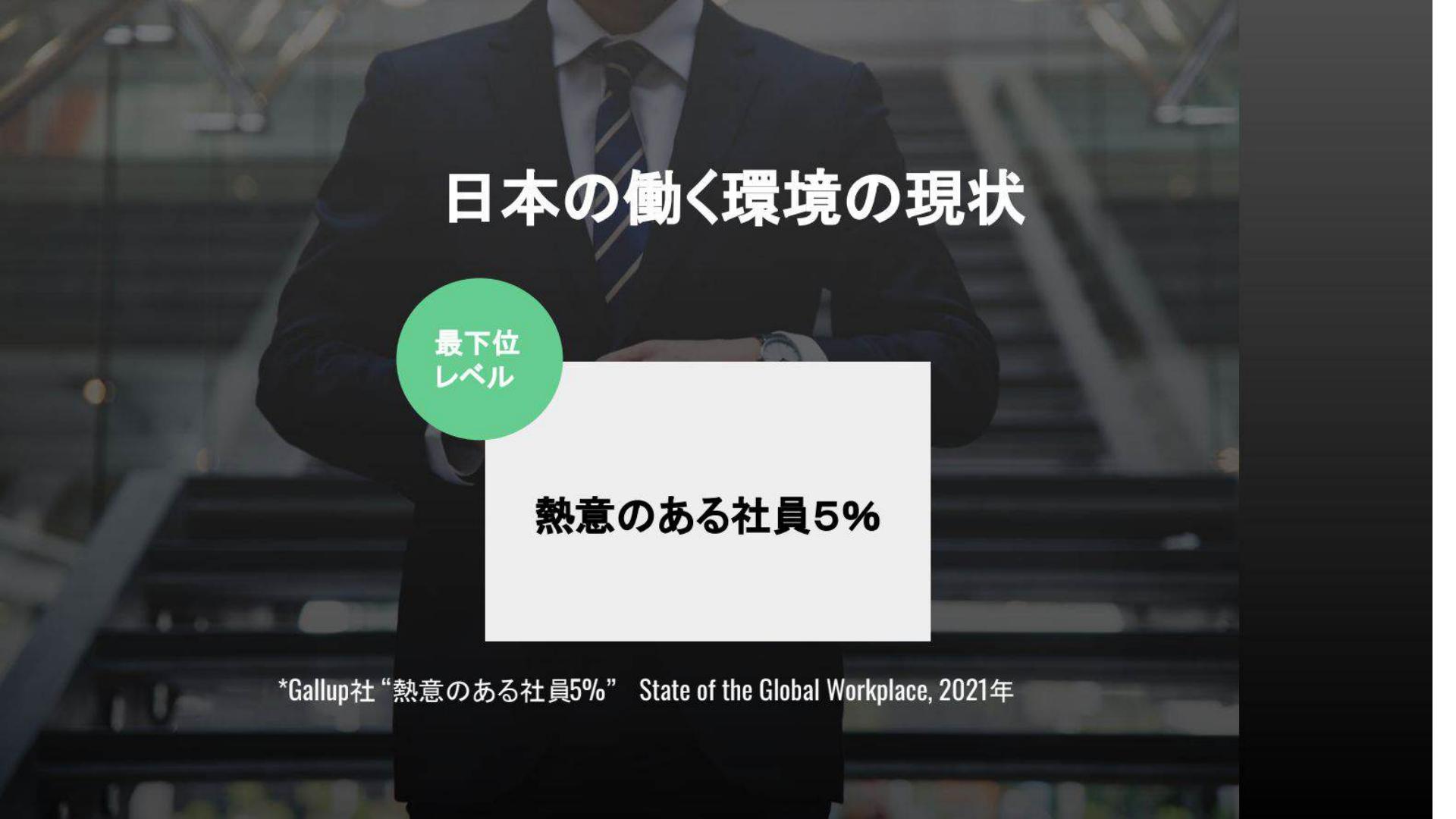
VUCA時代



自立的な働き方があらゆる人に問われるように



昭和・平成期の「王道」
キャリアに沿っていれば
上手く行った時代の終わり。
自分軸を持ち自立的に長い
仕事人生を築く時代に。

A man in a dark suit and a blue striped tie is looking down at his smartphone. The background is blurred, suggesting an office environment. The overall tone is professional and somber.

日本の働く環境の現状

最下位
レベル

熱意のある社員5%

*Gallup社 “熱意のある社員5%” State of the Global Workplace, 2021年

働く世代が受けてきた昭和の教育

根深く残るメンタルモデル

正解は決められ
間違っては
いけない

個よりも
集団の協調を
優先しなければ



大人の学びを革新する必要

「答えのある」問題を解くのに慣れていた大人が自分を知り、誰かの「正解」に頼らず自分の答えを行動しながら磨く場が日本に必要なのでは





Tomoe Ueyama, Co-Founder & CEO
Tokyo, Japan

#ソニー出身
#ミネルバ大学社会人大学院卒業
#大人の21世紀型教育 #社会起業家
#Forbesオフィシャルコラムニスト
#立教大学グローバルリーダーシップ講師



Gloria Tam, Co-Founder & CAO (Chief Academic Officer)
New Haven, US

#元ミネルバ大学社会人教育副学部長
#現ハーバード大学生涯教育部門勤務
#Yale school managementリサーチ部門
#元マッキンゼー戦略コンサルタント
#脳科学の博士号
#VUCA時代のリーダーシップ育成

メディア掲載実績

雑誌や主要メディアなどでProject MINTと創業者が紹介されました。

The New York Times

Forbes JAPAN

BUSINESS
INSIDER
JAPAN

日経
doors 先端教育

ELLE



日経
WOMAN

Marisol

U-NOTE
仕事を楽しく。毎日元気で見く。



The New York Times

ing From Home, Japan's
ate Warriors Rethink The
es

Japan's traditional job-for-life model is eroding, with many workers wanting more control over their careers.



2022年4月19日、New York Timesに掲載。
修了生2名と創業者が取材を受ける。

Project MINTの プログラム

Project MINT

OUR MISSION

Meaning, Ikigai, Network and Transform

自分が存在する意味、生きがいを知り、共感するヒトと繋がり、変革への行動をする。
「大人の自己革新プロジェクト」それが、Project MINTです。

4th Placeという環境

「2nd place(職場)」でも「3rd place(サードプレイス)」でもない、自分自身のあり方を安心して見つめ、他者との対話を通じて深める場、それが私たちが提唱する「4th place」です。この特別な場だからこそ、パーカスの深い探求が可能になると考えています。参考記事(植山執筆) <https://forbesjapan.com/articles/detail/76133>



Forbes JAPAN

記事を探す

新着記事 人気記事 ▼カテゴリ 連載 コラムニスト ▼AWARD ▼CAREER

トップ > キャリア・教育 > サードプレイスの先、「4th Place」という新しい場とは

キャリア・教育 2025.01.03 14:15

サードプレイスの先、「4th Place」という新しい場とは

植山 智恵 | Official Columnist

著者フォロー 記事を保存

SHARE X f LINE

自己革新コース 第12期 開講情報

大人が自己革新に没頭する 20週間の学び



自分のバーバスを見つける

学術的知見に基づいた自己認識のセッションで過去の自分と向き合い、バーバスを再発見し、言語化します。少人数の空間で仲間同士で対話を通した内省アクティビティも。

1on1 コーチング

個別の1 on 1 コーチングを通し、本当に自分が取り組みたい複業を見つけてましょう。また充実したパートナー企業のネットワークから複業先とつながることも可能です。

21世紀型スキルを取得

最先端の学びの科学に基づいたアクティブラーニングを通して、不確実で複雑、厄介な問題に対して効果的な意思決定をするための実践的なリーダーシップスキルを養います。

生涯つながるコミュニティ

卒業生、コーチ陣、アドバイザー、複業パートナー、講師などが集まるコミュニティに参加することができます。ゲストスピーカーを招いた講演会等も。

自己革新コース 20週間全体像



期間中受講者に専属コーチが伴走。2週間に1回、1時間の専属コーチング。

21世紀に必要な思考習慣を身につけ、社会課題を俯瞰し当事者意識を醸成

1. 自己発見

MINTO1 あなたの人生をデザインする
MINTO2 共感的リーダーシップ
MINTO3 動機と目標
MINTO4 自分の強みを知る
MINTO5 パーパスと生きがい
MINTO6 コンシャスリーダーシップ

2. 対人スキル

MINTO7 対話と影響力
MINTO8 パラダイムを理解する
MINTO9 プrezenシング

3. 意思決定リーダーシップ

MINTO10 問題解決
MINTO11 厄介な問題
MINTO12 両極性思考

4. 行動科学

MINTO13 予想どおりに不合理
MINTO14 習慣とルーティン
MINTO15 感情

5. システム思考

MINTO16 複雑性理論
MINTO17 創発
MINTO18 システムスダイナミクス

6. イノベーション推進力

MINTO19 クリエイティブマインドセット
MINTO20 適合性
MINTO21 認知的多様性

全30セッションのライブ講座と全 10回1on1コーチング

1-6週目

Mind Hack (自己認識)

7-18週目

Mastery of Wisdom (21世紀型スキル習得)

19-20週目

Impact Day

クラス

ライブ
講座
1~3

隔週
水曜夜 / 日
曜曜午前実
施の計3回

ライブ
講座
4~6

隔週
水曜夜 / 日
曜曜午前実
施の計3回

ライブ
講座
7~9

隔週
水曜夜 / 日
曜曜午前実
施の計3回

ライブ
講座
10~12

隔週
水曜夜 / 日
曜曜午前実
施の計3回

ライブ
講座
13~15

隔週
水曜夜 / 日
曜曜午前実
施の計3回

ライブ
講座
16~18

隔週
水曜夜 / 日
曜曜午前実
施の計3回

ライブ
講座
19~21

隔週
水曜夜 / 日
曜曜午前実
施の計3回

ライブ
講座
22~24

隔週
水曜夜 / 日
曜曜午前実
施の計3回

成果
発表会
Impact
Day
25~27
有識者
と対話

ライブ
講座
28~30
振り返り
次のアク
ション

対話

コーチ
1on1
①

コーチ
1on1
②

コーチ
1on1
③

コーチ
1on1
④

コーチ
1on1
⑤

コーチ
1on1
⑥

コーチ
1on1
⑦

コーチ
1on1
⑧

コーチ
1on1
⑨

コーチ
1on1
⑩

(任意) Talking Circle

毎月1回、MINTコミュニティとグループ対話

(任意) 毎週クラスメイトと1on1で対話

隔週計6コマ、計6時間のZoomセッション実施(全30回/20週間)/隔週水曜夜と日曜午前・午後に参加

＜講義のスケジュール(2026年2月18日～2026年6月21日を予定)＞

第1週	1	2/18	水	オンライン 10:00 - 12:00	オリエンテーション コーチ、創業者、卒業生と会う。第12期生カルチャー創り
	2	2/22	日	オンライン 8:30 - 10:30	Design Your Life あなたの人生をデザインする フェローがそれぞれのStory発表、アクティビスティング
	3	2/22	日	オンライン 11:00 - 13:00	Your Story / ライフログ デザイン思考のアプローチで、自身のコアを理解する
第2週	4	2/25	水	オンライン 19:00 - 21:00	Sweet spotをしろう ライフテーマを形作る
	5	3/1	日	オンライン 8:30 - 10:30	自己探索セッション1 エンパシー(共感)・非暴力対話
	6	3/1	日	オンライン 11:00 - 13:00	自己探索セッション2 U理論、内省、プレゼンティング。
第3週	7	3/11	水	オンライン 19:00 - 21:00	パーカスを"Define" 定義する パーカスをしる
	8	3/15	日	オンライン 8:30 - 10:30	ビジョンワークショップ あなたのビジョンをビジュアルで表現
	9	3/15	日	オンライン 11:00 - 13:00	パラレルなあなたの未来をプロトタイプ パラレルな未来プランを創ってみよう

20週間全日程
スケジュールは
[こちらで確認](#)

Impact Day(成果発表会)

自分のパーソナリティやテーマをその道の有識者に披露！フィードバックを貰う絶好のチャンス！次の一步を踏み出す「きっかけ」となることを保証します！多くの修了生が一皮むける人生のターニングポイントとなる体験を遂げています！



第12期 自己革新コース概要

期間: 2026年2月18日(水)～2026年6月21日(日) *入学決定者の話し合いの元変更も可能

形式: 全オンライン開催。インパクトデー(成果発表会)等は対面開催を状況により予定。

対象者: 個の力でキャリアを切り開きたい、自分らしさを模索したい、MBA(経営学)より深い学びが欲しい、共創仲間がほしい、リーダーとして成長したい方

得られるもの: 摂るぎない自分のパーソン、これから時代に必要な21世紀型スキル、パーソンを起点にしたキャリア再設計を自ら自立的にしていくための思考習慣、戦略的学習力、高い志を持つメンバー、コーチ、有識者達とのネットワーク、安心できる生涯のコミュニティ

参加人数: 10-15人程度(*変更可能性あり)

価格: 税込66万円(全30回のクラスと全10回の個別コーチング込)

第一次申込締切: 2025年1月30日

応募方法: 無料体験講座、受講相談会、個別相談どちらかに参加後、[応募フォーム](#)提出

プログラムで
得られるもの

2030年に必要とされるスキル No.1「戦略的学習力」

「戦略的学習力」

自分で学ぶ内容を選び、
それに最適な学び方を実践する力

*引用：

The Future Skills : Employment in 2030

将来の将来の予測が困難なVUCA時代。
これまでの概念を覆すようなビジネスが生まれ、
必要とされるスキルも速いスピードで変わっています。
そこで重要性を増すのが、「戦略的学習力」。
多様な選択肢の中から「何を優先的に学ぶべきか」を特定し、
素早く、柔軟に学び続けられる力が必要とされています。

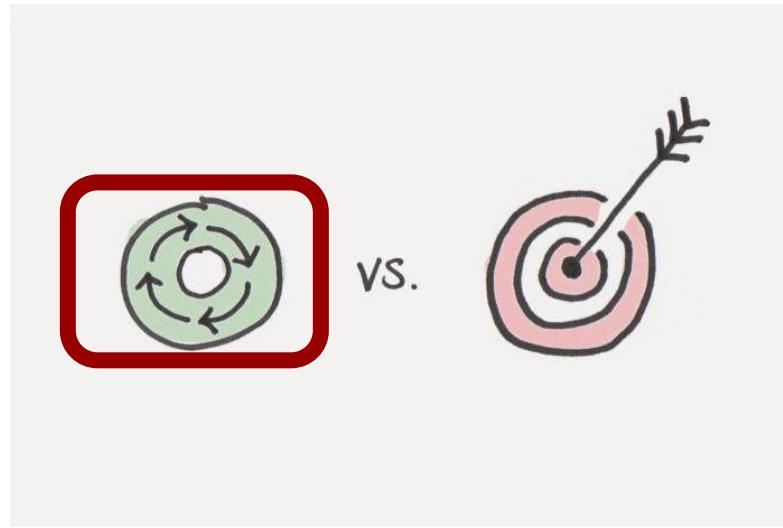
「戦略的学習力」を身につけるには

自分のパーカスを起点に
「将来こうなりたい」姿をイメージ。
そこで、必要な知識・スキルを見極め学び、
社会に求められる形でアウトプットしながらト
ライアンドエラーを繰返します。

これからの時代のリーダー像 欧米で語られる “Purpose-driven leadership”とは



20週間で一生涯の自分の”パーカス”を見出す



「パーカス」とは継続的に循環し長い間存在し続けるもの。それに対して、「ゴール」は期間が定められ、特定のタスクが完了したら失くなるもの。

「パーカス」

=自分がどうありたいか、どう他者の役に立ちたいか、そしてその過程をどう楽しんでいきたいか

パーカスは3つの重要な要素で構成されています。

1. Personal Meaningfulness 自分がどうありたいか
2. Beyond-the-self vision 自分以外の他者・社会への貢献
3. Goal Orientation その過程に没頭している



自己革新 vs. 自己変革



内側が起点

vs.



外側が起点

「自己革新」は自分の ありのままを受容し 本当にありたい姿に向けて自己をアップデートし続けていくこと。戦略的学習力を自ら実践し続ける状態。
それに対して「自己変革」は、ゴールや期待に応えるため自分の 変えるべきところを破壊し あるべき姿に向けてその都度自己を変えていくこと。

20週間の成果イメージ： 「戦略的学习力を基に”自己革新”を遂げる」

1. センシング：

過去、現在、未来に対する自己知識を身に付け、思考の癖、潜在的に成功を阻んでいるものを手放す。ありのままを受容する。

2. プレゼンシング：

パーカス(人生の目的)を言語化し、生涯かけて取組みたい課題を理解。そのために必要な新しい思考習慣を吸収し自分事に意味付け

3. プロトタイピング：

実験的なマインドで、取組みたい課題の仮説をたて、有識者と対話をする。それに沿って、5年後の人生のプロトタイプを創り行動。

自己革新コース™ 「自己革新」する3つのステップ

Project MINTのプログラムは、MIT教授が提唱するU理論やデザイン思考などを組み合わせ、元ミネルバ大学教授が独自に作成。学術的知見に基づいたアプローチにより、自己理解を深めます。

STEP 01 センシング 自分の思考の癖を知り、手放すことで、ありのままを受容する

STEP 02 プレゼンシング 心から願うパーカス（存在意義）を理解し、新たな思考を取り入れる

STEP 03 プロトタイピング 有識者との対話を通じ、5年後の人生のプロトタイプを創り、行動する

プログラムの集大成「インパクトデー」で生涯取り組みたいテーマを発表！

パーカス

1

幼少期の体験

2

正念場の体験

3

自分が助けられたこと

4

そこで見えて
きた大切にし
たい価値観

5

人生をかけて残した
い価値観(ビジョン)

6

変えるべき現
状

7

誰のどんな問題

8

対処方法

9

展開・具体例

10

ラストメッセージ(Vision)

11

オンライン講義 (対話型)で学ぶこと

オンライン のグループプランニングでは、
毎週**120分**のライブZoomセッションに参加
いただきます。

毎回MINTファシリテーターが、
安心して一人ひとりがありのままを話し、互いに聴
き合う対話を促して行きます。また、意見の違いを
楽しみ学び合う多様性を重視したファシリテーショ
ンを心がけ、一人ひとりの自己内省を深め視野を広
げるよう最大限サポートをいたします。

各セッションの流れ (120分)

冒頭説明 / 10分

チェックイン / 10分
全員の気持ちや頭の中にある事を共有します。

ワーク1 / 30分
2-3人のグループに分かれ、各自の問題を持ち
寄り課題解決に取り組みます。

全体シェア / 15分
各グループの気づきを全体で共有します。

ワーク2 / 30分
2-3人のグループに分かれ、各自の問題を持ち
寄り課題解決に取り組みます。

全体シェア / 15分
各グループの気づきを全体で共有します。

チェックアウト / 10分
全員の気づきや学びを共有し、次のアクション
プランを立てます。

欠席時の対応

毎回のクラスは録画をいたしますので、欠席の場合は録画視聴可能。
毎週、講師がオフィスアワー(1時間)を開講し、欠席時の質問が可能。
クラスの Slack(連絡共有チャンネル)にて予習・復習の意見交換可能。



自己革新コース™ 「自己革新」する3つのステップ

Project MINTのプログラムは、MIT教授が提唱するU理論やデザイン思考などを組み合わせ、元ミネルバ大学教授が独自に作成。学術的知見に基づいたアプローチにより、自己理解を深めます。

STEP 01 センシング 自分の思考の癖を知り、手放すことで、ありのままを受容する

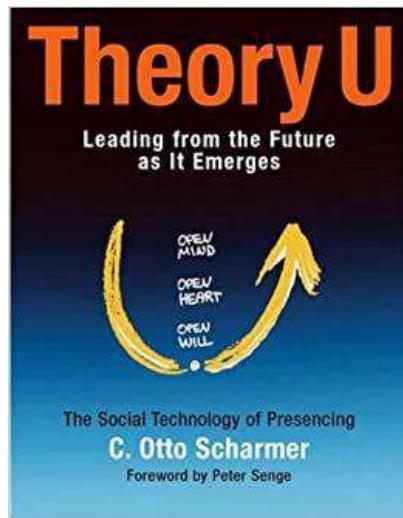
STEP 02 プレゼンシング 心から願うパーカス（存在意義）を理解し、新たな思考を取り入れる

STEP 03 プロトタイピング 有識者との対話を通じ、5年後の人生のプロトタイプを創り、行動する

STEP1: センシング 学術的アプローチ

“U理論”

MIT上級講師C・オットー・シャーマー博士によって生み出された、自己内省し思考の癖をメタ認知し手放し、ありたい姿に向け意識的に変化を働きかけていくフレームワーク



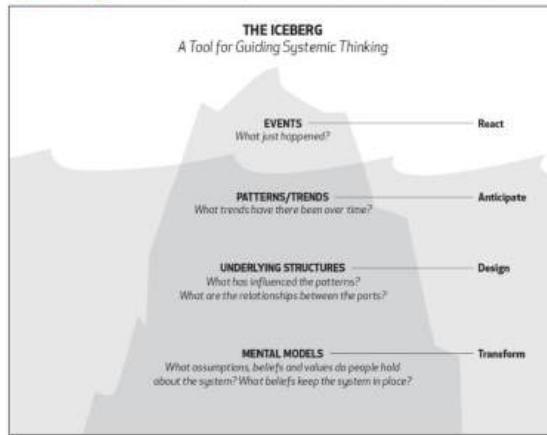
“Non-Violent Communication(非暴力対話)”

マーシャル・B・ローゼンバーグ博士によって体系化され、提唱された、自分の内と外に平和をつくるプロセス。人間本来のニーズを探究する対話手法。



STEP1: センシング を終えて

ニーズ・価値観 = 自分の腹の底にある、本当はこうしたいという願い



言動、行動

感情

不満、満足

ニーズ・価値観



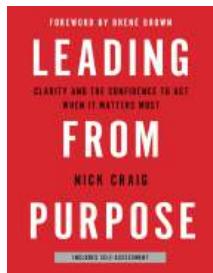
自分を奥深く理解。

ポジティブ / ネガティブなことも含めありのままを受容する自信

STEP2: プrezenシング 学術的アプローチ

“パークスの言語化”

ニック・クレイグ氏が提唱する、個人のパークスの構成要素3つ(幼少期、正念場、夢中になれるもの)を紐解いていき、それらを融合したものが”パークスステートメント”となるフレームワーク。



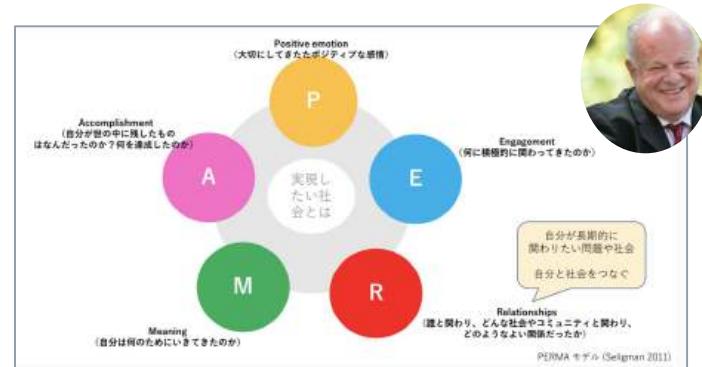
パークスの三要素

1. 子供の頃特に好きだったことや価値観・ニーズ
2. 困難な正念場を潜り抜けてできた深く眠る価値観・ニーズ
3. 自分らしく、強みを発揮しやる気を掻き立ってくれるもの



“ポジティブ心理学”

マーティン・セリグマン博士によって発議され人生や属する組織や社会が、本来あるべき正しい方向に向かう状態に注目し、そのような状態を構成する諸要素について科学的検証・実証を試みる心理学



STEP2: プレゼンシング 実践的アプローチ

“ビジュアルセンスメイキング”

ありたい姿を起点に、生涯にかけて何を残していく
きたいのか、ビジュアルで表現する。



“パーカスステートメント”

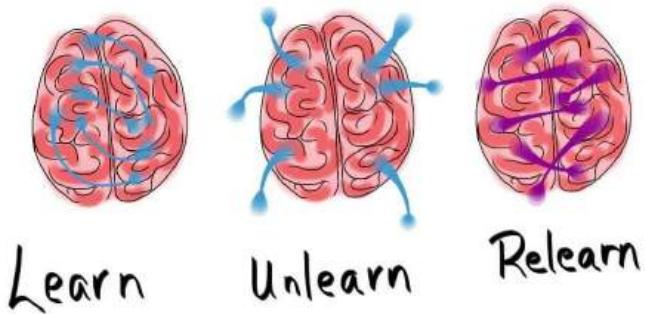
パーカスを一言で表す
パーカスステートメントを作成し、発表！



“「自分の人生の舵を握る人」
を増やす港”

STEP2: プrezンシング を終えて

→changell facilitated by @candice



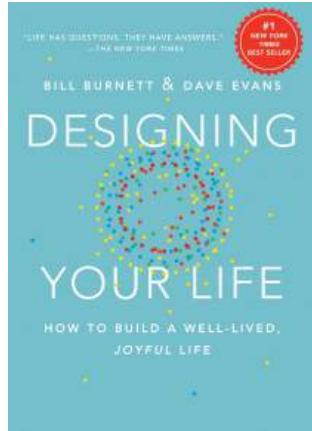
—Taffler
as cited in
NOW YOU SEE IT!
by @CathyNDavidson

©2014 by Cathy N. Davidson

自分が心から願う実現したい世界をイメージ。

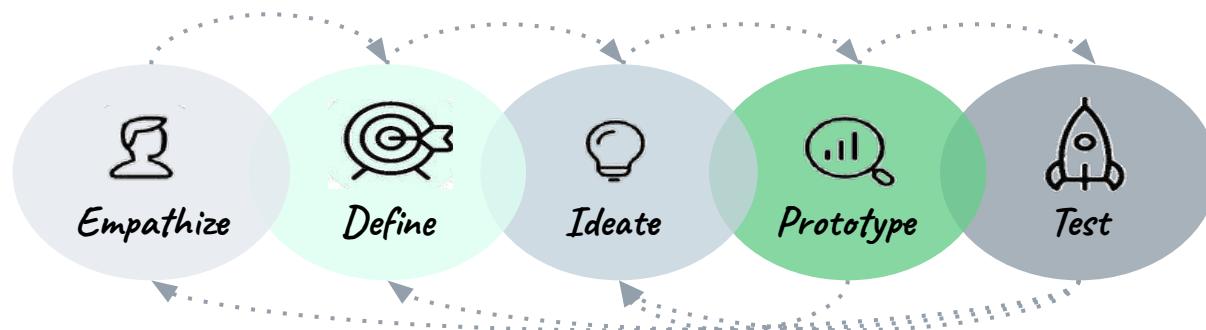
それを実現させるために新しい思考習慣を身に付けどうやって
応用していくか考えていく。(自分なりの “答え”を追求していく)

STEP3：プロトタイピング 学術的アプローチ



“デザイン思考”

イノベーションに対する人間中心アプローチ。共感、問題定義、発想、プロトタイプ、テストの5つのステップを取り入れ、それらを実践的に自分の人生プラン設計に応用していきます。



Source: Adapted from Ideo

STEP3: プロトタイピング 実践的アプローチ

“インパクトデー”

自分の仮説を、その道の有識者に披露し、
フィードバックをもらう。
そこで次の行動の一歩の踏み出し方を学ぶ。

“ネットワーキング”

自分の関心のある社会課題のテーマに取り組む
団体と繋がりネットワーキングしていくことも。



STEP3：プロトタイピング を終えて

テーマ・グループ
1 働き方
2 エコシステム(新しい繋がり)
3 次世代の組織づくり
4 Diversity & Inclusion(取り残さない社会づくり)
5 教育(個を生かす学びづくり)
6 ジェンダー(バイアスを乗り越え個を生かす)
7 地方創生・エンパワメント



一人ひとりにとって当事者である社会課題のテーマを見出し、
自分が生涯にかけて取り組むテーマを広い視点で捉える。
これをベースに5年後の人生を思い描き、まず踏み出す一歩を知る。

実際の修了生の テーマ例一部

地域にいきる

地域の特産や伝統の「心」を絶えさせないために

日本の農業をハックする命のびやかな美味しい暮らしをする

スターになれなかつた大企業勤めのクリエーター。
やりがいをどう見つければよいか？

「教室に居場所がないと感じる子どもたちが、誰から必要とされている！」と感じるサードプレイスサードプレイスが少ない」—私たち大人ができることは何か

今日あったことを子どもたちが生き生きと話し
家族はそれを嬉しそうに聞いている世界観
個性溢れる子どもたちが自分らしく生きられる社会へ
その為に家庭で何ができるのか

不登校？ミント式高等学院で解決へー「パーパス」から始まる通信制高校をつくろう！

環境問題への興味の種を芽吹かせるためにできること
～子育て世代×環境問題の可能性～

個人の強みを組織作りに活かすには？

私が多拠点生活をする営業マネージャーだったら、組織にどんな影響を生み出すだろうか？～場所にとらわれず、居たい組織に属し、仲間と熱狂するため～

チャレンジと変化を楽しみ伝播させる社会を作るには

自分の人生を生き、その生き方が、誰かの生き方を補う世界の実現に向けて

「“まだない”ではなく“もうある”」の視点から見る流行の輪廻～日本がすでに持っている豊かさに目を向ける～

“40代以上の新しいキャリアチェンジが歓迎される社会をつくるために”

一人一人が自分のエネルギーを發揮できる世界を目指して
～ティール組織の世界観が好き。組織の構成員から当事者へ変わるには？～

多様性を受容し、活かしあえるチームにするには？

Well-beingと経済的利益の両立はいかにして可能か？（中小企業を主に取り上げる）

安心して対話をしていくための
サポート

1. 安心して本音が話せる場

徹底した少人数制(15名以下のクラス)

クラスメイトとの1on1チャットやオフィスアワーなど、
交流の場も用意することで、安心して本音を話し、受け入れ、
お互いをサポートするカルチャーをつくっています。



クラスメイトとの毎週1on1チャット



オフィスアワー 毎月1時間開催
(講師への質問/相談時間)

2. 手厚い個別サポート

プログラムと並行して 1on1 でコーチと対話。

受講生の内省を深め、自己革新を効果的にサポート。

プログラム最後のインパクトデー(成果発表会)では、

最前線で活躍する有識者ゲストから直接フィードバックを貰う機会も。



"自分らしい"生き方を体現するロールモデルのコーチ



黒川公晴

KIMIWARU KUROKAWA

元外交官、対話ファシリテーションのプロ、Project MINTのコーチングを監修・アドバイス。



北村勇気

YUKI KITAMURA

信頼研究家。『聴き合う組織をつくる』エール株式会社の立ち上げに参画、事業開発&研究を行う。



木村 智浩

TOMOHIRO KIMURA

株式会社ガイアックス チーフ・カルチャー・オフィサー、子育てと自律型組織への探究またそのプログラム提供を行う。



坂本美紀

MIKI SAKAMOTO

事業経験を経て、アントレプレナーシップや起業分野の教材開発、講師等を行う。



神原沙耶

SAYA KANBARA

株式会社リクルートキャリア入社後、家族の対話を促すFAMILIGを立ち上げ。オランダと日本の二拠点生活。



福谷彰鴻

AKIHIRO FUKUTANI

システム思考教育家。MIT上級講師ピーター・センゲらより直接メンタリングを受け「対話するリーダー」の育成に従事。



藤井由布子

YUKO FUJII

コーポレートブランドストラテジスト、ヨガインストラクター。メーカー、IT企業勤務を経て、現在ウェルネスコミュニティ立ち上げに携わる。Project MINTフェロー0期生。



小村隆祐

RYUSUKE KOMURA

Babson CollegeでMBA取得、グロービスにて人材・組織開発を経験後、Venture Caféの東京拠点立ち上げをリード。自己革新し続けるエコシステム創りに情熱を持つ。



高垣論子

NORIKO TAKAGAKI

三井物産を経て、ロンドンビジネススクールでリンダ・グラットン教授の元、ライフシフトを探究。帰国後オープンイノベーションに従事。「自分100年戦略、ワークショップ、MBA受験生支援を行う。



丸山咲

SAKI MARUYAMA

研究者×コンサルタント×茶人。日本のwell-beingである『生きがい』を研究。プロノイアで人材育成・組織開発・D&I・新規事業開発等のプロジェクトを立ち上げから運用まで



幸塚法明

NORIAKI KOZUKA

ソニーのソフトウェアエンジニア。新しいアイデアを創出する「場作り」の運営・イベント企画・新オフィスの設計に携わる。Project MINTフェロー1期生。



鈴木真代

MAYO SUZUKI

ステナビリティ領域専門のビジネスコンサルタント。南米コロンビアにて平和・紛争解決学専攻の修士課程に在籍。人権問題を研究しながら、女性エンパワメント団体運営

3. 修了後もコミュニティで生涯続く自己革新をサポート

自己革新は継続サイクルを創ることが重要です。共通の関心を持つ修了生の仲間とともに、安心な場でプロジェクトを立ち上げる機会を用意しています。



コミュニティ内イベントの様子

修了後はコミュニティで行動！

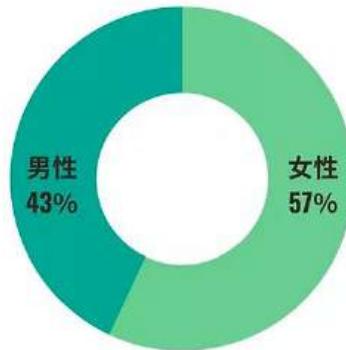
MINT Town Community

受講生が自分らしく学びをアウトプットし、共感するステークホルダーと協働しながら躍進し続けることをサポートし合うコミュニティ

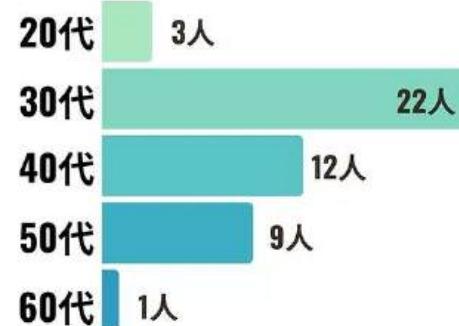


修了生について (0期～11期生 計200名、MINT Circle 計24名在籍)

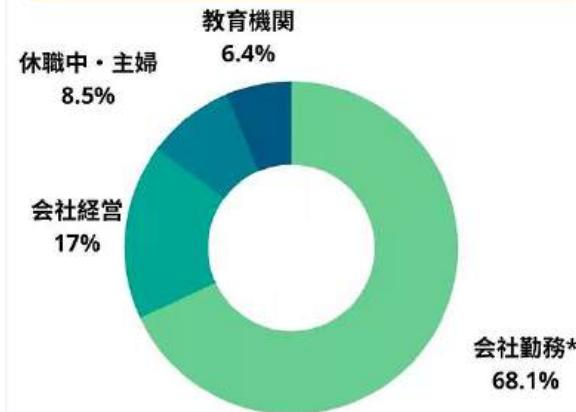
男女比



年齢比



修了生職業内訳



*電通、ソニー、マイクロソフト、アクセンチュア、リコー、
みずほ銀行、朝日新聞社、楽天、東京海上、富士通、大丸他

修了生コミュニティ(0~11期生)



- **卒業後は2週間に1度のグループコーチング**
 - 月目標を自己・他己評価
- **テーマ別の活動**
 - 複業の情報交換
 - テーマ別勉強会
- **卒業生の勤務先**
 - 電通、ソニー、マイクロソフト、三井物産、Amazon、Linkedin、アクセント、みずほ銀行、朝日新聞社、日経新聞社、楽天、JR、東京海上、武田薬品、富士通、大丸、国家公務員、教育ベンチャー、IT企業、金融機関、教育機関等
 - 会社経営者、フリーランス

コミュニティ活動事例 - 共通の関心テーマグループ

テーマ・グループ

1 働き方

2 エコシステム(新しい繋がり・環境)

3 次世代の組織づくり

4 Diversity & Inclusion(取り残さない社会づくり)

5 教育(個を生かす学びづくり)

6 ジェンダー(バイアスを乗り越え個を生かす)

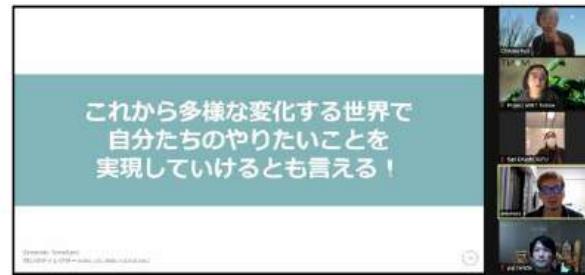
7 地方創生・エンパワメント

インパクトデー(成果発表会)で取り上げた課題で、共通の関心テーマのメンバーでSlackグループを構成。そこで関心テーマについて深掘りしていく勉強会、情報交換、プロジェクト立上げなどメンバー間でやりとりが交わされています。



毎週水曜日12時～13時はMoonlightingオフィスアワー。創業者に修了後の活動の報告や相談など自由に参加できる場が設定されています。複業・プロボノに関する情報交換や相談も行っています。

コミュニティ活動事例 - 修了生主体の様々な企画



■修了生MINTプロボノ活動:

「編成委員」MINTのNote記事のブログ企画

・執筆・発信をチームで担当

*過去の活動例:

「修了生コーナー」の発信を担当。

修了生インタビュー記事、有識者対談イベントレポート、コミュニティ内勉強会のレポート

等

■Master Class:

修了生の専門知識を講師になり修了生同士でナレッジシェアする場

*過去の実施例:

「自律的キャリアの築き方」「U理論ビジュアルプレゼンシング」「Linkedinプロフィールの記述方法」「即興演技と創造性」等

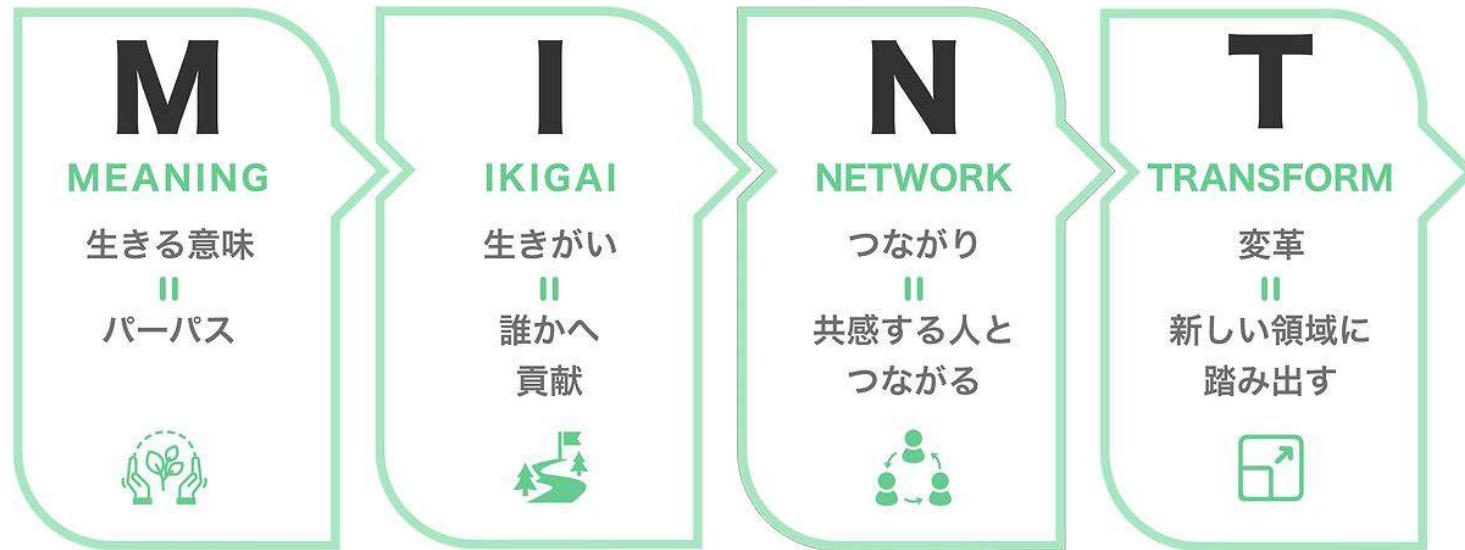
■様々な部活動:

英語で話す部、マインドフルネス部、食にまつわる部、ズンバ部、ヨガ部、農業部など誰でも自由参加可能。

MINTで自己革新を遂げた
修了生たちが集まるコミュニティで
共に切磋琢磨しませんか？

Project MINT個人向けプログラムの実績： 2020年から創業以降、200名の修了生たちが自己革新を遂げています！





自分が存在する意味 (Meaning)、生きがい (Ikigai)を知り、共感する
人と繋がり(Network)、変革への行動に踏み出す(Transform)。

MINTな大人へ大変身！

30代会社員男性

Before

このまま一つの会社に
属するのが不安



幸塚 法明 さん

1期生
30代 会社員

After

自分の真の目的を見出し、
業に挑戦し本業で異動！

複

MEANING:

M 「楽しく一緒に成長し続ける」というバーバスを見出す。インパクト
データでは、「大人の自己変革、行動をどのように促すか」を発表。

IKIGAI:

I 教育系NPOでプロボノ参画し人材育成のコーディネートを経験。
複業でProject MINTでコーチとしても働く。

NETWORK:

N 教育系・人材育成業界で尊敬する先駆者の方や他業界で共通の関心を
持つメンバーたちとつながる。

TRANSFORM:

T エンジニア職から兼務で人材開発に開わり、晴れてフルタイムで正式
に人材開発の部署に異動し、社員の成長を促す組織体制を策定。引き
続きMINTでもコーチとして活動中。

40代会社員女性

Before

人生で成し遂げたい
ことが見えない

After

自分軸を見出し、やりたい仕
事と家庭両方を充実！



後藤 愛 さん
6期生
40代 会社員

M

MEANING:

「対話を通して心と心が通い合う」というバーバスを見出す。インバクトナーでは、「子どもが自分で考え行動する人となるために。親の寄り添い方を探る。」を発表。

I

IKIGAI:

自分のバーバスに沿った仕事選びを行い、貢献したいことに邁進中

N

NETWORK:

次世代の子供たちへより良い未来を残していくことを掲げる職場と
繋がる。

T

TRANSFORM:

サステナビリティスペシャリストとして以前働いていた会社に転職
し、特に生産地の環境や人権問題と事業との共創を図るべく邁進中。

30代会社員女性

Before

やりたいことを
どこから始めていいか
わからず一人で悩む



小関 美穂さん

2期生

30代会社員

After

やりたいことがより明確に。パ
ーパス合致する会社へ 転職！

MEANING:

M 「好奇心の赴くまま、旅して、創発する場をつくる」パーパスの元、自信も子育て移住したことから、インパクトデーでは「子どもを多様性の中で育てる町家の子育ての実践」を発表。

IKIGAI:

I プロボノの活動として移住先の自治体の子育て支援事業で自身のキャリアコンサルタントのスキルを通し貢献。

NETWORK:

N 社外で、自治体関係者や子育て・次世代教育の推進者とつながる。

TRANSFORM:

T 地方創生を専門とする企業へ転職し町屋的子育てを実践する挑戦へ。

50代会社員男性

Before

本業先だけで働き、
退職後の先が見えない



林 英敏さん

0期生

50代会社員

After

退職後の独立事業に向け、
複業開始！

M

MEANING:

「子どもを笑顔にする」というパーサスを見出す。
インパクトデーでは、1年前の自身が当事者だった
「ミドル層の無自覚な差別と無関心」を発表。

I

IKIGAI:

教育系ベンチャー企業でインターンとして社長のコー
チング、組織改革に貢献。

N

NETWORK:

教育系・教育業界でパーサスを共感する若い世代のメ
ンバーたちとつながる。

T

TRANSFORM:

シニアインターンの他に個人として研修事業の監修に
携わる。

40代会社員女性

Before

本業先で何がやりたい
かわからない。

After

個人と会社のパーカスの重な
りを悟りジョブクラフティング。
本業で変革活動中！



“ 私と会社のパーカスが合致した
ことが何よりのかけがえのない気づき ”

富さやか さん (1期生・40代百貨店勤務)

20代NPO勤務女性

Before

周囲のプレッシャーや
やらなければいけない
ことに捉われる



原田 梨世さん

1期生

20代教育系NPO勤務

After

自分の強みやありたい姿に
向け、転職・プロボノ！

M

MEANING:

「一人ひとりの声、ストーリーを聴き合う」バーバスを見出し、インパクトデーでは自身の幼少期の原体験とも重なる「子どものための居場所創り」を発表。

I

IKIGAI:

NPOの本業以外でも、孤立しがちな親子が地域で繋がりを育む場作りのクラウドファンディングや大人も子どもも育ち合うサードプレイスの立ち上げから携わる。

N

NETWORK:

自分のバーバスを明確にしてから、子どもも大人も地域で繋がりを育む居場所作りに対し同じような想いを持って取り組む実践者たちとすぐに共感しコラボレーションに発展！

T

TRANSFORM:

ビジュアルシンキングを学び海外のコンファレンス等に参加。そこで得た学びを生かして、バーバスを多角的に体現していくためにビジュアルを用いた対話・内省ワークショップをオリジナルで作り、ファシリテーションも実践！

Project MINTコミュニティ 共通クレド

1. 質問をしよう

- 5歳児の問いと好奇心
- 疑問をそのままにしない
- 進んで本質を問おう

2. 本音で語る

- 真面目に語る事を躊躇しない
- 建設的フィードバックを交わす
- わからない事を素直に伝える

3. いつもの自分を超えたトライ

- 17歳の野心を秘める
- スキルを持ち帰られるものに
- 失敗を恐れず実験してみる

4. 互いを尊重する

- 否定しない、優劣を付けない
- 年齢・所属の違いを楽しむ
- 一人の小さな声に傾ける

5. あなた自身がコミュニティ

- あなたの強みを惜しみなくシェア
- いつでも学びに戻ってこれる場

6. 知的な態度で学ぼう

- 83歳の謙虚・品格を持とう
- 論破ではなく全員が学び合う場

7. 独立した大人の仲間

- プロとして尊重し合う
- Empathy vs Compassion

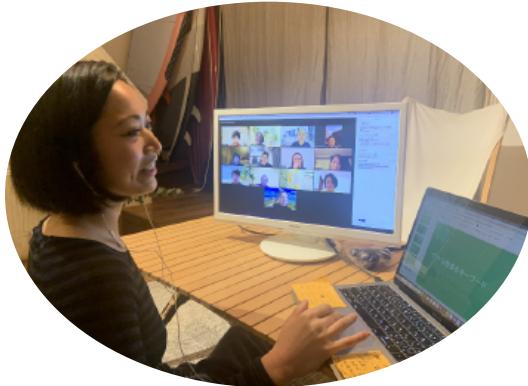
よく聞かれる質問

よく聞かれる質問

- クラスはどんな形式なんですか？
- 休んだ時のフォローは？
- パパスが本当に見つかるか不安です。
- コーチはどのように選ぶのですか？
- 費用対効果は？

1. クラスの形式

- 全20週間のオンライン(Zoom)のクラス
- 隔週3コマのクラスに参加(水曜夜 + 日曜午前実施)
- 20週間、同期生(1クラス10~15人程度)と共に対話型の学び



オフィスアワー 毎月1時間開催
(講師への質問/相談時間)

週	日付	オンライン時間	内容	備考			
					1	2	3
第1週	2/12, 2/14	オンライン 19:00 - 21:00	事前説明会 / オリエンテーション コーチ、創業者、卒業生と会う。第10期生カルチャー創り	●			
	2/18	オンライン 8:30 - 10:30	Design Your Life あなたの人生をデザインする フェローがそれぞれのStory発表、アクティビティスニッギ				
	2/18	オンライン 11:00 - 13:00	Your Story / ライブログ デザイン思考のアプローチで、自身のコアを理解する				
補習(任意)	2/19	オンライン 19:00 - 21:00	Your Story / ライブログ (フォローアップ) デザイン思考のアプローチで、自身のコアを理解する				
第2週	2/21	オンライン 19:00 - 21:00	Sweet spotをしあら ライフテーマを形成する	●			
	2/25	オンライン 8:30 - 10:30	自己探索セッション1 「一部コーチメンバー、修了生パディも参加します。 エンパシー(共感)・非暴力対話				
	2/25	オンライン 11:00 - 13:00	自己探索セッション2 「一部コーチメンバー、修了生パディも参加します。 U理論、内省、プレゼンシング。				
第3週	2/28	オンライン 19:00 - 21:00	バーバスを“Define”定義する バーバスをしる	●			
	3/3	オンライン 8:30 - 10:30	ビジョンワークショップ あなたのビジョンをビジュアルで表現				
	3/3	オンライン 11:00 - 13:00	パラレルなあなたの未来をプロトタイプ パラレルな未来プランを創ってみよう				

クラススケジュール例

2. 安心して本音が話せる場

- **徹底した少人数制(15名以下のクラス)**
- **クラスメイトとの1on1チャットやオフィスアワーなど、交流の場も用意することで、安心して本音を話し、受け入れ、お互いをサポートするカルチャーをつくり出しています。**



クラスメイトとの毎週1on1チャット



オフィスアワー 毎月1時間開催
(講師への質問/相談時間)

3. アクティブラーニング

- “先生が、知識を伝達する” のではなく、自らの答えを磨く学び
- クラスマイトとの、アウトプット中心
- 「正解のない問題」に対して自分なりに考える力を養います。



アクティブラーニング



対話による自己理解の促進

ミネルバ大学元教授・Gloria Tam氏
監修の世界最先端の教育メソッドに基
づいたカリキュラム。約10人のオン
ラインクラスで、自分の意見を発信
し、磨く機会を提供します。

専属コーチが毎週1on1で伴走する
他、クラスマイトとの対話を取り入れ
ることで、客観と主観の双方からの自
己認識を促進。同じ目標に向かってと
もに学ぶ、生涯の仲間ができます。

4. 休んだ時のフォローアップ

- 毎回授業を録画。録画視聴し、フォローアップ。
- 毎月のオフィスアワーで講師に質問。
- Slackの連絡網で隨時チャットで質問可能。



5. 講師はどんな人？ 21世紀型教育の牽引者たち



植山智恵
MINTO ナビゲーター
担当: Mind Hack, Mastery of Wisdom 全般



Gloria Tam
MINTO ナビゲーター
担当: システムダイナミクス



小村隆介
デザイン思考ナビゲーター
担当: Design Your Life



福谷彰鴻
システム思考ナビゲーター
担当: システム思考 1・2

6. コーチはどんな人？どうやって選ぶの？



黒川公晴
KIMIHARU KUROKAWA

元外交官、対話ファシリテーションのプロ、Project MINTのコーチングを監修・アドバイス。



北村勇気
YUKI KITAMURA

信頼研究家。「聴き合う組織をつくる」エール株式会社の立ち上げに参画、事業開発&研究を行う。



木村 智浩
TOMOHIRO KIMURA

株式会社ガイアックス チーフ・カルチャーオフィサー、子育てと自律型組織への探究またそのプログラム提供を行う。



坂本美紀
MIKI SAKAMOTO

事業経験を経て、アントレプレナー・シップや起業分野の教材開発、講師等を行う。



神原沙耶
SAYA KANBARA

株式会社リクルートキャリア入社後、家族の対話を促すFAMILOGを立ち上げ。オランダと日本の二拠点生活。



福谷彰鴻
AKIHIRO FUKUTANI

システム思考教育家。MIT上級講師ピーター・センゲらより直接メンタリングを受け、「対話するリーダー」の育成に従事。



藤井由布子
YUKO FUJII

コーポレートブランドストラテジスト、ヨガインストラクター。メーカー、IT企業勤務を経て、現在ウェルネスコミュニティ立ち上げに携わる。Project MINTフェロー1期生。



小村隆祐
RYUSUKE KOMURA

Babson CollegeでMBA取得、グローバリゼにて人材・組織開発を経験後、Venture Caféの東京拠点立ち上げリード。自己革新し続けるエンジニアード。



高垣論子
NORIKO TAKAGAKI

三井物産を経て、ロンドンビジネススクールでリーディング・グラット・教授の元、ライフシフトを探究。帰国後オーブンイノベーションに従事。「自分100年戦略」ワークショップ、MBA受験生支援を行う。



丸山咲
SAKI MARUYAMA

研究者×コンサルタント×茶人。日本のwell-beingである「生きがい」を研究。プロノイアで人材育成・組織開発・D&I・新規事業開発等のプロジェクトを立ち上げから運用まで



幸塚法明
NORIAKI KOZUKA

ソニーのソフトウェアエンジニア。新しいアイデアを創出する「場作り」の運営・イベント企画・新オフィスの設計に携わる。Project MINTフェロー1期生。



鈴木真代
MAYO SUZUKI

サステナビリティ領域専門のビジネスコンサルタント。南米コロンビアにて平和・紛争解決学専攻の修士課程に在籍。人権問題を研究しながら、女性エンパワーメント団体運営

1.事務局が合いそうな3名をまずピックアップ

2.トライアルでお試しコーチング！

3.希望を伝える

7. 本当にパパ活は見つかるんですか？

- これまで100%の修了生がパパ活が明確になったと回答。
- MINTの学びは、受け身の学びではなく、「アウトプット」中心
- 自分と徹底的に向き合って、多様な人に心を開き自己開示していくことで新たな自己発見をしていきます。
- コンフォートゾーンを超える場面が多い分、学びの効果は高いです。



成果発表会では、有識者ゲストにテーマを
披露し、対話。大きく成長する場に。

8. どんな人が受講してるんですか？

- 志が高いクラスメイトたちや修了生コミュニティです。
- 肩書きや競争に捉われずに、自分らしくパーカスフルに生きていたい、心の優しいメンバーが安心安全な場を作っています。

✓ パーカスを軸に、探究心を持って学び続けている人

✓ 自己認識を常にしている。困難なことも自分が学べる姿勢をとる人

✓ 周囲や社会をより良くしていくと考えている人

✓ 周囲に貢献するためにまず自分や家族のWell-beingを大切にする人

✓ ありのままの自分で、競争よりも共感と対話、繋がりを大切にする人

✓ 年齢や職業の違いを楽しみフラットに、お互いから学び合う人



9. 費用対効果は？

- 正直コースの参加費は高額ですが（66万円）下記が含まれます。
 - 全60時間の授業（自己認識・21世紀型スキル・最新学術的知見）
 - 10時間の1on1コーチング
 - 多様な有識者ネットワーク、修了生コミュニティ（生涯参加）
 - 複業、プロボノに取り組むサポート

	Project MINT	エグゼクティブ コーチング	MBA / 社会人大学院
費用	66万円	55 - 77万円 (*大手onlineコーチングサービス当社調べ)	200万円～ (*大手経営大学院当社調べ)
21世紀型スキル習得	○	—	○
1on1コーチング	○	○	—
複業サポート	○	—	—
ネットワーク・コミュニティ	○	△	○

10. 修了生のインパクトデーのテーマを知りたいです。

- テーマは、自由です。
- 今、自身にとって解決していきたい「課題」なら個人レベルでも社会レベルでも OK.
- ウェルビーイング、組織、教育、ジェンダー、環境、自己肯定感、など幅広いトピック
- 有識者と対話することで、「未完成」なアイディアがクリアになっていきます。



応募・申し込み方法

申し込み方法(フォーム提出締切は 2026年1月30日)

- Project MINT共通クレドをご覧になり、共感して頂き、コミュニティにご興味を持って頂きましたら、ぜひあなたもMINTコミュニティの一員になっていただけたら嬉しいです。
- 「自己革新コース」第12期のご応募はこちらの [フォーム](#)をご提出で完了します。ご提出後、その後のステップについてemailでご連絡をさせていただきます。お早めにご提出ください。
- ご質問がある方は、個別相談をご活用ください。代表植山のスケジュールを [こちらのURL](#)よりご予約可能です。

「自己革新コース第12期」受講(2/18)までのスケジュール

- 1/30(金) 応募締め切り
- 2/9(月) 専属コーチとマッチング
- 2/16(月) 「第12期」受講生slack(コミュニケーションツール)に招待
- 2/16(月) 任意 事前説明会+顔合わせ参加 20時~21時半
- 2/18(水) 第1回目のオンライン講座 開始 19時~21時

法人契約お問い合わせ

- 法人契約についてお気軽に email (info@projectmint.net)へお問い合わせくださいませ。打ち合わせを設定させていただきます。
- また、ご質問がある方は、個別相談もご活用いただけます。代表植山のスケジュールを [こちらのURL](#) よりご予約可能です。

大人はもっと 学びで変われる

まさに働き方・生き方が大きく変化している過渡期の今。

ひとりで変化に適応して、自分を変えていくことはすごく難しい。

それでも仲間と自分を導いてくれるコミュニティ(4th place フォース・プレイス)があれば、遠い理想も実現できるような気がしてきませんか。

MINTをうまく活用していただけたら、短期間で自分軸を見出し

自分が心から願う使命が見えてきて、道が大きく開けます。

ぜひ今日からここで人生を変えていきましょう！